

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Кофейный напиток на молоке(200) *</i>	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
200	<i>Суп молочный с пшенной крупой(200) *</i>	Белки-5, Углеводы-23, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-178
40	<i>Бутерброд с маслом(40) *</i>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Жиры-18, Витамин С-2, Углеводы-52, Белки-10, Калорийность-414
<u>Завтрак 2</u>		
180	<i>Сок разный(200)</i>	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
180	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Калорийность-86, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	<i>Хлеб ржаной(50) *</i>	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	<i>Напиток лимонный(200) *</i>	Углеводы-19, Витамин С-13, Калорийность-82
80	<i>Биточки мясные(80)</i>	Витамин С-1, Жиры-11, Калорийность-146, Углеводы-6, Белки-6
200	<i>Суп харчо(200) *</i>	Белки-2, Калорийность-103, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-19
140	<i>Рагу овощное с кабачками(140) *</i>	Витамин С-7, Углеводы-12, Калорийность-118, Жиры-7, Белки-2
50	<i>Огурцы свежие(50) *</i>	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
747	Итого за Обед	Углеводы-87, Белки-15, Калорийность-617, Жиры-22, Витамин С-44
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	<i>Хлеб пшеничный(27) *</i>	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
200	<i>Уха(200) *</i>	Калорийность-99, Жиры-3, Витамин С-19, Белки-8, Углеводы-8
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
180	<i>Кефир(180) *</i>	Калорийность-85, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-6
100	<i>Яблоки(100) *</i>	Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-46, Жиры-0
707	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-45, Белки-14, Калорийность-325, Жиры-8, Витамин С-30
2 074	Итого за день	Жиры-48, Витамин С-80, Углеводы-203, Белки-40, Калорийность-1 442

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Суп молочный с пшенной крупой(180)	Углеводы-21, Жиры-7, Витамин С-1, Калорийность-173, Белки-5
330	Итого за Завтрак	Калорийность-299, Углеводы-42, Белки-9, Жиры-10, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
60	Биточки мясные(60) *	Белки-4, Калорийность-110, Витамин С-1, Углеводы-4, Жиры-8
150	Напиток лимонный(150) *	Витамин С-7, Углеводы-18, Калорийность-77
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Суп харчо(150) *	Калорийность-66, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-7, Белки-3
110	Рагу овощное с кабачками(110) *	Калорийность-92, Жиры-6, Витамин С-6, Белки-2, Углеводы-9
40	Огурцы свежие(40) *	Калорийность-6, Углеводы-1, Витамин С-4
570	Итого за Обед	Белки-13, Калорийность-477, Витамин С-25, Углеводы-64, Жиры-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
95	Яблоки(95) *	Углеводы-10, Калорийность-45, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0
180	Уха(180) *	Жиры-3, Витамин С-17, Белки-7, Углеводы-7, Калорийность-89
595	Итого за Уплотненный полдник	Белки-13, Углеводы-41, Калорийность-293, Жиры-7, Витамин С-18
1 645	Итого за день	Калорийность-1 138, Углеводы-162, Белки-36, Жиры-34, Витамин С-45