

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
25	варенье джем(25) *	Углеводы-16, Белки-0, Калорийность-63, Витамин С-0
130	Творожно-манная запеканка(130)	Белки-36, Углеводы-20, Жиры-24, Калорийность-447
395	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Калорийность-687, Углеводы-59, Белки-38, Жиры-32
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бананы(100) *	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-1, Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Суп крестьянский со сметаной(200) *	Углеводы-16, Жиры-3, Калорийность-107, Витамин С-26, Белки-3
200	Жаркое по домашнему(200) *	Калорийность-281, Витамин С-35, Углеводы-16, Белки-17, Жиры-17
50	Помидоры свежие(50) *	Углеводы-1, Калорийность-9, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-8
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
727	Итого за Обед	Белки-26, Углеводы-74, Калорийность-591, Жиры-21, Витамин С-69
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Кофейный напиток на молоке(200) *	Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, Калорийность-91
180	Кефир(180) *	Калорийность-85, Белки-4, Углеводы-6, Витамин С-1, Жиры-5
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	Калорийность-167, Витамин С-1, Углеводы-21, Белки-5, Жиры-7
607	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Калорийность-406, Углеводы-54, Жиры-15, Витамин С-3
1 829	Итого за день	Витамин С-72, Калорийность-1 780, Углеводы-208, Белки-80, Жиры-69

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
25	Молоко сгущенное(25) *	Углеводы-59, Жиры-1, Белки-11, Калорийность-68
100	Творожно-манная запеканка(100)	Углеводы-36, Калорийность-367, Витамин С-0, Жиры-14, Белки-24
305	Итого за Завтрак	Калорийность-502, Углеводы-110, Белки-36, Жиры-15, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
95	Бананы(95) *	Витамин С-5, Углеводы-11, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-52
95	Итого за Завтрак 2	Витамин С-5, Углеводы-11, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-52
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Суп крестьянский со сметаной(150) *	Белки-2, Жиры-4, Витамин С-20, Углеводы-13, Калорийность-97
150	Жаркое по домашнему(150) *	Жиры-6, Белки-10, Углеводы-17, Калорийность-162, Витамин С-8
40	Помидоры свежие(40) *	Жиры-0, Витамин С-7, Калорийность-9, Белки-0, Углеводы-1
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
550	Итого за Обед	Белки-16, Углеводы-59, Калорийность-406, Жиры-10, Витамин С-35
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Кофейный напиток на молоке(180)	Углеводы-14, Жиры-3, Калорийность-91, Белки-3, Витамин С-1
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Витамин С-1
180	Суп молочный с гречневой крупой(180)	Витамин С-1, Углеводы-21, Белки-5, Жиры-7, Калорийность-167
500	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Углеводы-51, Калорийность-385, Жиры-14, Витамин С-3
1 450	Итого за день	Калорийность-1 345, Углеводы-231, Белки-67, Жиры-39, Витамин С-43