

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
40	зеленый горошек(40) *	Углеводы-3, Жиры-2, Калорийность-35, Витамин С-0, Белки-1
150	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
130	Макароны с сыром(130) *	Белки-5, Углеводы-25, Жиры-4, Калорийность-156
350	Итого за Завтрак	Калорийность-258, Углеводы-43, Белки-7, Жиры-6, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок разный(150) *	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
30	пряники боярская дисландия(30) *	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-27, Калорийность-120
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-2, Калорийность-189, Белки-3, Углеводы-42
<u>Обед</u>		
45	Салат из свежих помидоров и огурцов(45) *	Жиры-3, Белки-0, Углеводы-2, Калорийность-40
150	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)(150) *	Калорийность-87, Углеводы-6, Жиры-4, Белки-6
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
150	Компот из кураги(150) *	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-7, Жиры-12
60	Сендце тушеное в соусе 60/50	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-2, Витамин С-1, Калорийность-102
110	Картофель отварной с маслом(110) *	
575	Итого за Обед	Жиры-27, Белки-17, Углеводы-43, Калорийность-489, Витамин С-1
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Суп молочный с пшеничной крупой(150) *	Углеводы-13, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-102
30	Булочка , рожки(30) *	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-75, Витамин С-1
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-135, Белки-5, Углеводы-19
95	абрикос (95)	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-42
575	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-68, Белки-15, Жиры-14, Калорийность-455, Витамин С-2
1 680	Итого за день	Калорийность-1 391, Углеводы-196, Белки-42, Жиры-49, Витамин С-3

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	зеленый горошек(50) *	Жиры-3, Витамин С-5, Белки-1, Калорийность-41, Углеводы-2
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-8
150	Макароны с сыром(150) *	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40, Калорийность-240
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
440	Итого за Завтрак	Жиры-17, Витамин С-5, Белки-12, Калорийность-458, Углеводы-65
<u>Завтрак 2</u>		
44	пряники боярская дисландия(44) *	Углеводы-40, Калорийность-176, Белки-2, Жиры-3
200	Напиток витаминизированный(200) *	Углеводы-20, Калорийность-80
244	Итого за Завтрак 2	Углеводы-60, Калорийность-256, Белки-2, Жиры-3
<u>Обед</u>		
50	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) *	
27	Хлеб пшеничный(27) *	Углеводы-13, Белки-2, Калорийность-63
50	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1
200	Компот из кураги(200) *	Белки-0, Калорийность-80, Углеводы-19
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)(200) *	Белки-8, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-115
80	Сердце тушеное в соусе 80/50	Витамин С-1, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-136, Белки-8
120	Картофель отварной с маслом(120) *	Калорийность-148, Жиры-8, Белки-2, Углеводы-16
727	Итого за Обед	Углеводы-80, Белки-23, Калорийность-641, Жиры-25, Витамин С-1
<u>Уплотненный полдник</u>		
40	Булочка , рожки(40) *	Жиры-4, Калорийность-134, Углеводы-22, Белки-3
200	Суп молочный с пшеничной крупой(200) *	Жиры-4, Белки-6, Калорийность-159, Углеводы-23, Витамин С-2
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
100	абрикос (100)	Белки-1, Калорийность-44, Углеводы-9, Жиры-0
720	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-16, Калорийность-585, Углеводы-88, Белки-19, Витамин С-5
2 131	Итого за день	Жиры-61, Витамин С-11, Белки-56, Калорийность-1 940, Углеводы-293