

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом(40) *	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
125	Омлет с сыром(125)	Углеводы-4, Витамин С-0, Калорийность-307, Жиры-25, Белки-19
50	Икра кабачковая(50) *	Углеводы-4, Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3
442	Итого за Завтрак	Белки-24, Калорийность-592, Углеводы-44, Жиры-36, Витамин С-0
<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>		
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
200	Компот из свежих ягод(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
200	Суп с зеленым горошком, яйцом и сметаной(200) *	Витамин С-25, Белки-4, Углеводы-11, Калорийность-137, Жиры-8
50	Огурцы соленые(50) *	Белки-0, Углеводы-85, Жиры-0, Калорийность-7, Витамин С-3
200	Плов с курицей(200)	Белки-15, Калорийность-291, Углеводы-44, Жиры-38
727	Итого за Обед	Белки-24, Калорийность-629, Углеводы-181, Жиры-47, Витамин С-28
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Калорийность-269, Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11
200	Какао с молоком(200) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
180	йогурт(180) *	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
40	Булочка , рожки(40) *	Калорийность-134, Углеводы-22, Жиры-4, Белки-3
620	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-651, Жиры-23, Витамин С-7, Углеводы-87, Белки-23
1 889	Итого за день	Белки-73, Калорийность-1 968, Углеводы-333, Жиры-107, Витамин С-35

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
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
30	Бутерброд с маслом(30) *	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
110	Омлет с сыром(110)	Витамин С-0, Калорийность-241, Белки-14, Углеводы-3, Жиры-20
40	Икра кабачковая(40) *	Калорийность-42, Углеводы-3, Белки-1, Жиры-3
350	Итого за Завтрак	Калорийность-397, Углеводы-31, Белки-18, Витамин С-0, Жиры-23
<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
156	Суп картофельный с зеленым горошком(150) *	Калорийность-47, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-7
160	Плов с курицей(160)	Витамин С-5, Белки-14, Жиры-15, Калорийность-264, Углеводы-20
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
40	Огурцы соленые(40) *	Углеводы-1, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-3, Калорийность-7
566	Итого за Обед	Белки-19, Углеводы-56, Калорийность-456, Жиры-17, Витамин С-8
<u>Уплотненный полдник</u>		
181	Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *	Белки-6, Углеводы-22, Жиры-8, Витамин С-2, Калорийность-182
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
142	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
30	Булочка , рожки(30) *	Калорийность-101, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-17
503	Итого за Уплотненный полдник	Белки-16, Углеводы-68, Жиры-18, Витамин С-4, Калорийность-493
1 514	Итого за день	Калорийность-1 398, Углеводы-166, Белки-54, Витамин С-17, Жиры-58