

**Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Бутерброд с маслом(40) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-145, Углеводы-15, Белки-2, Жиры-8
200	<b>Какао с молоком(200) *</b>	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-113, Жиры-4, Витамин С-2
200	<b>Каша манная молочная(200) *</b>	Витамин С-2, Углеводы-47, Калорийность-290, Жиры-8, Белки-9
440	<b>Итого за Завтрак</b>	Витамин С-4, Калорийность-548, Углеводы-77, Белки-15, Жиры-20
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
180	<b>Сок разный(180) *</b>	
180	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-99, Жиры-1
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<b>Компот из сухофруктов(200) *</b>	Углеводы-11, Калорийность-46, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-0
50	<b>Помидоры соленые(50) *</b>	Калорийность-9, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-6, Углеводы-1
150	<b>Плов с говядиной(150) *</b>	Витамин С-1, Белки-8, Углеводы-30, Калорийность-225, Жиры-8
200	<b>Свекольник(200) *</b>	Калорийность-96, Жиры-3, Белки-3, Витамин С-26, Углеводы-13
677	<b>Итого за Обед</b>	Белки-16, Углеводы-88, Калорийность-538, Жиры-12, Витамин С-33
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
27	<b>Хлеб пшеничный(27) *</b>	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Белки-0, Калорийность-32, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-8
180	<b>йогурт(180) *</b>	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность-135
80	<b>Котлеты рыбные(80) *</b>	Белки-14, Калорийность-195, Жиры-9, Витамин С-6, Углеводы-14
150	<b>Картофель отварной с маслом(150) *</b>	Белки-2, Углеводы-12, Витамин С-26, Калорийность-86, Жиры-4
637	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-23, Калорийность-511, Углеводы-66, Жиры-17, Витамин С-33
1 934	<b>Итого за день</b>	Витамин С-70, Калорийность-1 597, Углеводы-231, Белки-54, Жиры-49

**Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Бутерброд с маслом(30) *</b>	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
150	<b>Какао с молоком(150) *</b>	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
180	<b>Каша манная молочная(180)</b>	Жиры-15, Калорийность-411, Белки-13, Углеводы-52
360	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-521, Углеводы-69, Белки-17, Жиры-18, Витамин С-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок разный(150) *</b>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-0, Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	<b>Помидоры соленые(40) *</b>	Витамин С-4, Калорийность-5, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-1
150	<b>Компот из сухофруктов(150) *</b>	Калорийность-35, Углеводы-9
130	<b>Плов с говядиной(130) *</b>	Витамин С-0, Калорийность-205, Углеводы-29, Жиры-7, Белки-7
150	<b>Свекольник(150) *</b>	Калорийность-79, Витамин С-21, Белки-3, Углеводы-10, Жиры-3
530	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-75, Белки-14, Калорийность-450, Витамин С-25, Жиры-10
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
130	<b>Картофель отварной с маслом(130) *</b>	Углеводы-16, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-95
150	<b>Чай с сахаром(180)</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
150	<b>йогурт(150) *</b>	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
60	<b>Котлеты рыбные(60) *</b>	Углеводы-6, Жиры-3, Белки-13, Калорийность-103
510	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-22, Углеводы-59, Калорийность-412, Жиры-11, Витамин С-1
1 550	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 452, Углеводы-218, Белки-54, Жиры-39, Витамин С-27