

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
27	Хлеб пшеничный(27) *	Белки-2, Калорийность-63, Углеводы-13
50	Икра кабачковая(50) *	Углеводы-4, Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3
125	Омлет с сыром(125)	Углеводы-4, Витамин С-0, Калорийность-307, Жиры-25, Белки-19
442	Итого за Завтрак	Белки-24, Калорийность-592, Жиры-36, Витамин С-0, Углеводы-44
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок разный(180) *	
180	Итого за Завтрак 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
80	Чахохбили(80) *	Углеводы-3, Калорийность-228, Белки-14, Жиры-18
130	Пюре картофельное(130) *	Углеводы-12, Витамин С-23, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-94
687	Итого за Обед	Белки-25, Калорийность-653, Углеводы-67, Жиры-31, Витамин С-48
<u>Уплотненный полдник</u>		
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
40	Булочка , рожки(40) *	Калорийность-134, Углеводы-22, Жиры-4, Белки-3
200	Суп молочный с овсяными хлопьями(200) *	Калорийность-269, Жиры-11, Витамин С-4, Углеводы-31, Белки-11
620	Итого за Уплотненный полдник	Белки-23, Витамин С-7, Углеводы-87, Жиры-23, Калорийность-651
1 929	Итого за день	Белки-72, Калорийность-1 896, Жиры-90, Витамин С-55, Углеводы-198

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	Чай с сахаром(180)	Калорийность-32, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Икра кабачковая(40) *	Калорийность-42, Углеводы-3, Белки-1, Жиры-3
110	Омлет с сыром(110)	Витамин С-0, Калорийность-241, Белки-14, Углеводы-3, Жиры-20
350	Итого за Завтрак	Калорийность-397, Углеводы-31, Белки-18, Жиры-23, Витамин С-0
<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>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Компот из свежих ягод(150)	Углеводы-2, Калорийность-12
153	Суп картофельный с зеленым горошком(150) *	Калорийность-47, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-7
60	Чахохбили(60) *	Углеводы-1, Белки-11, Калорийность-177, Жиры-14
120	Пюре картофельное(120) *	
543	Итого за Обед	Белки-16, Углеводы-36, Калорийность-362, Жиры-16
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	йогурт(150) *	Жиры-4, Калорийность-135, Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-19
150	Какао с молоком(150) *	Жиры-3, Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
30	Булочка , рожки(30) *	Калорийность-101, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-17
180	Суп молочный с овсяными хлопьями(180) *	Белки-6, Углеводы-22, Жиры-8, Витамин С-2, Калорийность-182
510	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-18, Калорийность-493, Витамин С-4, Белки-16, Углеводы-68
1 553	Итого за день	Калорийность-1 321, Углеводы-150, Белки-51, Жиры-57, Витамин С-4