

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло (порциями) +	Калорийность-33, белки-0, Углеводы-0, Жиры-4
150	Суп молочный с рисовой крупой +	Углеводы-15, белки-4, Жиры-4, Калорийность-111
18	Хлеб пшеничный +	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, белки-2
150	Кофейный напиток с молоком +	Калорийность-112, Жиры-3, Углеводы-16, белки-4
120	Яблоки +	Углеводы-10, Калорийность-47
443	Итого за Завтрак	Калорийность-350, белки-10, Углеводы-51, Жиры-11
<u>Завтрак 2</u>		
120	Сок фруктовый +	Калорийность-46, Витамин С-2, Углеводы-10
120	Итого за Завтрак 2	Калорийность-46, Витамин С-2, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
18	Хлеб пшеничный +	белки-2, Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47
65	Хлеб ржаной +	белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39, Жиры-0
110	Картофель отварной в молоке+	Калорийность-129, белки-3, Углеводы-21, Жиры-4, Витамин С-20
150	Суп картофельный с бобовыми+	Калорийность-92, Жиры-2, Углеводы-22, белки-5
60	Фрикадельки мясные в соусе+	Витамин С-0, Углеводы-5, Жиры-8, белки-8, Калорийность-122
30	Салат из свежих помидоров с луком +	Углеводы-3, Калорийность-39, белки-1, Витамин С-9, Жиры-3
150	Компот из сушеных фруктов +	белки-0, Углеводы-14, Жиры-0, Калорийность-59
583	Итого за Обед	белки-20, Углеводы-83, Жиры-17, Калорийность-527, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
18	Хлеб пшеничный +	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, белки-2
155	йогурт+	белки-6, Витамин С-1, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-140
30	Салат из свежих огурцов +	Углеводы-1, белки-0, Калорийность-4, Жиры-0
60	Крендель сахарный+	Жиры-7, белки-4, Калорийность-200, Углеводы-30
60	Запеканка из печени с рисом+	Витамин С-14, белки-8, Жиры-3, Калорийность-87, Углеводы-17
323	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-80, Жиры-14, Калорийность-478, белки-20, Витамин С-15
1 469	Итого за день	Калорийность-1 401, белки-50, Углеводы-224, Жиры-42, Витамин С-46

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Яблоки ++	Калорийность-47, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный ++	Калорийность-35, белки-1, Углеводы-7
180	Суп молочный с рисовой крупой ++	белки-5, Жиры-5, Углеводы-41, Калорийность-145, Витамин С-2
10	Масло (порциями) ++	Углеводы-0, Жиры-7, Калорийность-66, белки-0
180	Кофейный напиток с молоком++	белки-3, Углеводы-13, Жиры-2, Витамин С-1, Калорийность-88
525	Итого за Завтрак	Калорийность-381, Углеводы-71, белки-9, Жиры-14, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
130	Сок фруктовый++	Калорийность-46, Углеводы-10, Витамин С-2
130	Итого за Завтрак 2	Калорийность-46, Углеводы-10, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
25	Хлеб пшеничный ++	Калорийность-35, белки-1, Углеводы-7
61	Хлеб ржаной++	Жиры-1, белки-3, Калорийность-95, Углеводы-20
80	Фрикадельки мясные в соусе++	Витамин С-0, Калорийность-195, Жиры-13, Углеводы-7, белки-12
180	Суп картофельный с бобовыми++	Калорийность-110, белки-5, Жиры-3, Углеводы-27, Витамин С-12
65	Салат из свежих помидоров с луком++	белки-0, Калорийность-32, Витамин С-8, Углеводы-2, Жиры-3
180	Компот из сушеных фруктов ++	Углеводы-15, Калорийность-61, Жиры-0, белки-0
150	Картофель отварной в молоке++	Жиры-6, Калорийность-207, Витамин С-27, Углеводы-19, белки-4
741	Итого за Обед	Калорийность-735, белки-25, Углеводы-97, Жиры-26, Витамин С-47
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб пшеничный ++	Калорийность-35, белки-1, Углеводы-7
179	ЙОГУРТ++	Витамин С-1, белки-7, Калорийность-162, Жиры-5, Углеводы-26
60	Салат из свежих огурцов ++	Калорийность-40, белки-0, Углеводы-2, Витамин С-5, Жиры-3
65	Крендель сахарный++	Калорийность-229, Углеводы-39, белки-6, Жиры-6
80	Запеканка из печени с рисом++	Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-122, белки-3, Витамин С-19
409	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-588, белки-17, Углеводы-96, Витамин С-25, Жиры-18
1 805	Итого за день	Калорийность-1 750, Углеводы-274, белки-51, Жиры-58, Витамин С-77