

Если

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
105	Груши свежие+	Жиры-0, Витамин С-5, Углеводы-10, белки-0, Калорийность-47
150	Какао с молоком +	Углеводы-10, белки-4, Жиры-3, Калорийность-75
130	Запеканка из творога+	Углеводы-17, Жиры-14, Калорийность-188, белки-13, Витамин С-0
10	Сыр (порциями)+	белки-2, Жиры-2, Калорийность-27
17	Хлеб пшеничный +	Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47, белки-2
412	Итого за Завтрак	Жиры-19, Витамин С-5, Углеводы-47, белки-21, Калорийность-384
<u>Завтрак 2</u>		
155	йогурт+	белки-6, Витамин С-1, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-140
155	Итого за Завтрак 2	белки-6, Витамин С-1, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-140
<u>Обед</u>		
17	Хлеб пшеничный +	белки-2, Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47
150	Компот из сушеных фруктов +	Углеводы-15, Жиры-0, Калорийность-61, белки-0
65	Хлеб ржаной +	Углеводы-16, белки-2, Калорийность-79, Жиры-0
150	Суп картофельный с клецками+	Калорийность-62, Углеводы-9, Жиры-2, белки-2
110	Рагу овощное+	белки-2, Жиры-5, Витамин С-18, Углеводы-13, Калорийность-106
60	Суфле куриное +	Углеводы-0, белки-3, Жиры-6, Калорийность-204
30	Салат из редиса+	белки-1, Жиры-2, Калорийность-25, Углеводы-2
582	Итого за Обед	белки-12, Углеводы-65, Жиры-15, Калорийность-584, Витамин С-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
17	Хлеб пшеничный +	белки-2, Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-47
40	Пряники+	белки-1, Углеводы-13, Жиры-2, Калорийность-75
150	Чай с сахаром +	Калорийность-20, Углеводы-5, белки-0
110	Макароны отварные с маслом+	белки-4, Калорийность-163, Жиры-4, Углеводы-27
30	Икра кабачковая для детского питания консерв.+	белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-3, Калорийность-77
347	Итого за Уплотненный полдник	белки-8, Углеводы-62, Жиры-11, Калорийность-382, Витамин С-3
1 496	Итого за день	Жиры-49, Витамин С-27, Углеводы-196, белки-47, Калорийность-1 490

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Яблоки ++	Калорийность-47, Углеводы-10
26	Хлеб пшеничный ++	Калорийность-35, белки-1, Углеводы-7
15	Сыр (порциями)++	Витамин С-0, белки-6, Калорийность-46, Жиры-3
180	Какао с молоком ++	Калорийность-117, белки-4, Углеводы-26, Витамин С-2, Жиры-4
150	Запеканка из творога ++	Жиры-4, Калорийность-198, Углеводы-11, белки-10
471	Итого за Завтрак	Калорийность-443, Углеводы-54, белки-21, Витамин С-2, Жиры-11
<u>Завтрак 2</u>		
100	Напиток из груши дички ++	Углеводы-7, Калорийность-2
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-7, Калорийность-2
<u>Обед</u>		
26	Хлеб пшеничный ++	Калорийность-35, белки-1, Углеводы-7
50	Хлеб ржаной++	Жиры-1, белки-3, Калорийность-95, Углеводы-20
80	Суфле куриное ++	Жиры-19, Калорийность-255, Витамин С-1, Углеводы-4, белки-10
180	Суп картофельный с клецками++	Жиры-4, белки-2, Углеводы-44, Витамин С-11, Калорийность-96
60	Салат из редиса++	белки-1, Углеводы-2, Калорийность-30, Жиры-2
150	Рагу овощное++	Углеводы-27, Калорийность-144, Витамин С-25, белки-3, Жиры-7
180	Компот из сушеных фруктов ++	Углеводы-15, Калорийность-61, Жиры-0, белки-0
726	Итого за Обед	Калорийность-716, белки-20, Углеводы-119, Жиры-33, Витамин С-37
<u>Уплотненный полдник</u>		
26	Хлеб пшеничный ++	Калорийность-35, белки-1, Углеводы-7
180	ЙОГУРТ++	Витамин С-1, белки-7, Калорийность-162, Жиры-5, Углеводы-26
180	Чай с сахаром ++	Калорийность-24, белки-0, Углеводы-6
50	Пряники++	Жиры-5, Углеводы-32, белки-4, Калорийность-187
150	Макароны отварные с маслом++	Жиры-6, Углеводы-17, Калорийность-222, белки-6
50	Икра кабачковая для детского питания консерв. ++	Жиры-4, Калорийность-54, Углеводы-4
636	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-684, белки-18, Углеводы-92, Витамин С-1, Жиры-20
1 933	Итого за день	Калорийность-1 845, Углеводы-272, белки-59, Витамин С-40, Жиры-64