

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком	Углеводы-18, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-122
30	Бутерброд с маслом	Жиры-4, Калорийность-94, Углеводы-12, Белки-2
151	Суп молочный с гречневой крупой	Белки-4, Калорийность-105, Углеводы- 14, Жиры-4
10	Сыр (порциями)	Углеводы-0, Белки-2, Калорийность-36, Жиры-3
24	Вафли	
395	Итого за Завтрак	Углеводы-44, Белки-12, Жиры-15, Калорийность-357
<u>Завтрак 2</u>		
101	Яблоки	Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0, Калорийность-39
101	Итого за Завтрак 2	Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0, Калорийность-39
<u>Обед</u>		
43	Салат из соленых огурцов с луком	
152	Борщ с капустой и картофелем	Углеводы-11, Калорийность-89, Жиры-3, Белки-1
78	Котлеты рубленые	Калорийность-152, Витамин С-0, Углеводы-10, Жиры-8, Белки-9
100	Каша пшеничная	Углеводы-17, Калорийность-100, Жиры- 3, Белки-3
111	Сок фруктовый	Калорийность-38, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
38	Хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-57
542	Итого за Обед	Углеводы-74, Калорийность-483, Жиры- 14, Белки-17, Витамин С-0
<u>Полдник</u>		
150	Чай с сахаром	Углеводы-7, Калорийность-28
40	Салат из свеклы	
121	Пюре картофельное	Углеводы-16, Жиры-4, Калорийность- 110, Белки-2
10	Хлеб пшеничный	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-24
65	Сельдь с луком	Углеводы-0, Белки-14, Жиры-9, Калорийность-137
386	Итого за Полдник	Углеводы-28, Калорийность-299, Жиры- 13, Белки-17
1 424	Итого за день	Углеводы-156, Белки-46, Жиры-42, Калорийность-1 178, Витамин С-0

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
38	Бутерброд с маслом	Калорийность-104, Углеводы-15, Жиры-4, Белки-2
181	Суп молочный с гречневой крупой	Белки-6, Витамин С-2, Калорийность-138, Жиры-5, Углеводы-15
15	Сыр (порциями)	Калорийность-55, Жиры-4, Углеводы-0, Белки-3
36	Вафли	Жиры-1, Углеводы-23, Белки-1, Калорийность-106
180	Кофейный напиток с молоком	Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-105, Белки-3
450	Итого за Завтрак	Калорийность-508, Углеводы-70, Жиры-17, Белки-15, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
106	Яблоки	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, Калорийность-42
106	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, Калорийность-42
<u>Обед</u>		
63	Салат из соленых огурцов с луком	
180	Борщ с капустой и картофелем	Белки-2, Калорийность-95, Углеводы-12, Жиры-4
103	Котлеты рубленые	Углеводы-13, Белки-12, Витамин С-0, Калорийность-195, Жиры-10
117	Каша пшенная	Белки-3, Углеводы-20, Жиры-3, Калорийность-117
152	Напиток из груши-дички	Белки-0, Калорийность-27, Углеводы-7, Жиры-0
40	Хлеб пшеничный	Углеводы-20, Жиры-0, Калорийность-94, Белки-3
48	Хлеб ржаной	Углеводы-20, Калорийность-95, Жиры-1, Белки-3
703	Итого за Обед	Белки-23, Калорийность-623, Углеводы-92, Жиры-18, Витамин С-0
<u>Полдник</u>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0
58	Салат из свеклы	
152	Пюре картофельное	Калорийность-149, Белки-3, Витамин С-0, Углеводы-22, Жиры-5
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Углеводы-7, Белки-1
75	Сельдь с луком	Белки-15, Углеводы-1, Жиры-11, Калорийность-161
500	Итого за Полдник	Калорийность-385, Углеводы-40, Белки-19, Жиры-16, Витамин С-0
1 759	Итого за день	Калорийность-1 558, Углеводы-212, Жиры-51, Белки-57, Витамин С-2