

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
113	Лапшевник с творогом и сметаной.(110) *	Жиры-11, Витамин С-1, Углеводы-17, белки-15, Калорийность-228
43	Морковь, тушенная с яблоками (40)**	Жиры-1, Углеводы-5, белки-1, Калорийность-33
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-5, Калорийность-20
25	Бутерброд с маслом(20/5) *	Жиры-4, белки-2, Калорийность-80, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
351	Итого за Завтрак	Жиры-16, Витамин С-1, Углеводы-45, белки-19, Калорийность-399
<u>Завтрак 2</u>		
115	Яблоки(115) *	Калорийность-54, белки-0, Углеводы-11, Витамин С-13, Жиры-0
115	Итого за Завтрак 2	Калорийность-54, белки-0, Углеводы-11, Витамин С-13, Жиры-0
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
153	Суп картофельный (150)**	белки-1, Жиры-3, Калорийность-78, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30(30) *	белки-2, Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-15
43	Салат из белокочанной капусты(40) *	
103	Каша рисовая с овощами (100)*	
150	Компот из смеси сухофруктов(150) *	Калорийность-50, Углеводы-12, белки-0, Жиры-0
3	Соль(3) *	
502	Итого за Обед	Жиры-3, Углеводы-46, белки-4, Калорийность-237
<u>Полдник</u>		
150	Кефир(150) *	Жиры-4, Калорийность-80, Углеводы-6, белки-4, Витамин С-1
50	Плюшка(50) *	Углеводы-28, белки-4, Калорийность- 169, Витамин С-0, Жиры-5
200	Итого за Полдник	Жиры-9, Калорийность-249, Углеводы- 34, белки-8, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
123	Катрофель отварной с луком (120)*	
38	Салат из свежих огурцов (40)**	Жиры-2, белки-0, Углеводы-1, Калорийность-25
153	Какао на молоке(150) *	белки-5, Витамин С-2, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-105
10	Хлеб пшеничный(10) **	белки-1, Углеводы-5, Калорийность-24, Жиры-0
324	Итого за Ужин	Жиры-6, белки-6, Углеводы-18, Калорийность-154, Витамин С-2
1 492	Итого за день	Жиры-34, Витамин С-17, Углеводы-154, белки-37, Калорийность-1 093

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Лапшевник с творогом и сметаной.(130) *	Калорийность-283, Углеводы-19, белки-20, Жиры-14, Витамин С-1
60	Морковь, тушенная с яблоками (60) **	Жиры-2, Углеводы-7, белки-1, Калорийность-49
200	Чай с сахаром(200) *	Углеводы-7, Калорийность-28
30	Бутерброд с маслом(25/5) *	Углеводы-12, Жиры-4, Калорийность-92, белки-2
20	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-0, Углеводы-8, белки-1, Калорийность-38
440	Итого за Завтрак	Калорийность-490, Углеводы-53, белки-24, Жиры-20, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
120	Яблоки(120) *	Калорийность-56, Углеводы-12, белки-0, Жиры-0, Витамин С-14
120	Итого за Завтрак 2	Калорийность-56, Углеводы-12, белки-0, Жиры-0, Витамин С-14
<u>Обед</u>		
203	Суп картофельный (200) **	белки-2, Жиры-3, Калорийность-113, Углеводы-19
32	Хлеб пшеничный 30(30) *	белки-2, Жиры-0, Калорийность-71, Углеводы-15
50	Салат из белокочанной капусты(50) *	
146	Каша рисовая с овощами (140) *	
200	Напиток из груши дички(200) *	Углеводы-11, Калорийность-40
3	Соль(3) *	
30	Хлеб ржаной(30) *	Калорийность-57, белки-2, Жиры-0, Углеводы-12
664	Итого за Обед	белки-6, Жиры-3, Калорийность-281, Углеводы-57
<u>Полдник</u>		
180	Кефир(180) *	белки-5, Жиры-5, Витамин С-1, Углеводы-7, Калорийность-95
60	Плюшка(60) *	Витамин С-0, Калорийность-182, белки-4, Жиры-5, Углеводы-29
240	Итого за Полдник	белки-9, Жиры-10, Витамин С-1, Углеводы-36, Калорийность-277
<u>Ужин</u>		
150	Катрофель отварной с луком (150) *	
53	Салат из свежих огурцов (50) **	белки-0, Углеводы-2, Калорийность-31, Жиры-3
201	Какао с молоком(200) *	Жиры-3, Калорийность-84, Углеводы-11, белки-3, Витамин С-1
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, белки-2, Калорийность-47, Жиры-0
424	Итого за Ужин	белки-5, Углеводы-23, Калорийность-162, Жиры-6, Витамин С-1
1 888	Итого за день	Калорийность-1 266, Углеводы-181, белки-44, Жиры-39, Витамин С-17