

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Пудинг из творога (запеченный)(100) *	белки-16, Калорийность-262, Углеводы-24, Витамин С-0, Жиры-11
40	Морковь, тушеная с яблоками (40) **	Витамин С-3, Калорийность-33, Углеводы-5, Жиры-1, белки-1
25	Бутерброд с маслом(20/5) *	Жиры-4, белки-2, Калорийность-80, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-5, Калорийность-20
335	Итого за Завтрак	белки-20, Калорийность-434, Углеводы-52, Витамин С-3, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
115	Яблоки(115) *	Витамин С-12, Калорийность-64, белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
115	Итого за Завтрак 2	Витамин С-12, Калорийность-64, белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
165	Суп гороховый с гренками(150/15) *	Жиры-3, Калорийность-141, белки-5, Углеводы-23, Витамин С-7
60	Котлета мясная(60) *	Калорийность-161, Витамин С-0, белки-11, Жиры-11, Углеводы-4
120	Капуста тушеная (120) *	Витамин С-60, Углеводы-10, белки-3, Жиры-5, Калорийность-95
150	Компот из свежих яблок(150) *	Углеводы-9, Калорийность-39, Жиры-0, белки-0, Витамин С-4
3	Соль(3) *	
518	Итого за Обед	Калорийность-475, Жиры-19, белки-20, Углеводы-54, Витамин С-71
<u>Полдник</u>		
150	Кефир(150) *	Калорийность-80, Углеводы-6, Витамин С-1, белки-4, Жиры-4
34	Бутерброд с повидлом(35) *	белки-2, Калорийность-83, Жиры-0, Углеводы-19
184	Итого за Полдник	Калорийность-163, Углеводы-25, Витамин С-1, белки-6, Жиры-4
<u>Ужин</u>		
60	Рыба запеченая(60) *	Калорийность-113, Углеводы-6, белки-9, Витамин С-0, Жиры-6
90	Картофель отварной(90) *	белки-2, Углеводы-15, Жиры-2, Калорийность-85, Витамин С-18
40	Салат из свежих помидор (40) **	белки-0, Жиры-2, Витамин С-8, Калорийность-30, Углеводы-2
150	Какао на молоке(150) *	Калорийность-106, Углеводы-12, Жиры-4, белки-5
10	Хлеб пшеничный(10) **	белки-1, Углеводы-5, Калорийность-24, Жиры-0
350	Итого за Ужин	Калорийность-358, Углеводы-40, белки-17, Витамин С-26, Жиры-14
1 502	Итого за день	белки-63, Калорийность-1 494, Углеводы-182, Витамин С-113, Жиры-53

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Пудинг из творога (запеченный)(120) *	Углеводы-25, Жиры-13, Калорийность-299, белки-19, Витамин С-0
60	Морковь, тушеная с яблоками (60) **	Калорийность-48, Углеводы-7, Жиры-2, Витамин С-4, белки-1
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Бутерброд с маслом(25/5) *	Калорийность-91, Углеводы-12, Жиры-4, белки-2
20	Хлеб ржаной(20) *	Калорийность-39, Жиры-0, белки-1, Углеводы-8
430	Итого за Завтрак	Углеводы-59, Жиры-19, Калорийность-505, белки-23, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
176	Напиток из груши дички(180) *	белки-0, Калорийность-133, Витамин С-4, Жиры-0, Углеводы-33
176	Итого за Завтрак 2	белки-0, Калорийность-133, Витамин С-4, Жиры-0, Углеводы-33
<u>Обед</u>		
220	Суп гороховый с гренками(200/20) *	Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-194, белки-8, Витамин С-9
80	Котлета мясная(80) *	Жиры-15, Витамин С-0, Углеводы-5, белки-15, Калорийность-216
130	Капуста тушеная(130) **	Витамин С-68, Углеводы-12, Калорийность-97, белки-3, Жиры-4
200	Компот из свежих яблок(200) *	Жиры-0, Калорийность-52, Углеводы-11, Витамин С-4, белки-0
3	Соль(3) *	
31	Хлеб ржаной(30) *	Жиры-0, Калорийность-59, белки-2, Углеводы-12
664	Итого за Обед	Жиры-23, Углеводы-72, Калорийность-618, белки-28, Витамин С-81
<u>Полдник</u>		
180	Кефир(180) *	белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-95, Витамин С-1
49	Бутерброд с повидлом(40) *	Углеводы-22, Калорийность-95, белки-2, Жиры-0
229	Итого за Полдник	белки-7, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-190, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
80	Рыба запеченая(80) *	белки-11, Углеводы-8, Калорийность-150, Жиры-8, Витамин С-0
50	Салат из свежих помидор (50) **	Витамин С-10, Углеводы-3, Калорийность-37, Жиры-3, белки-1
100	Картофель отварной(100) *	Жиры-2, Витамин С-20, Углеводы-17, Калорийность-95, белки-2
200	Какао на молоке (200) *	Углеводы-17, белки-6, Жиры-5, Калорийность-142
10	Хлеб пшеничный(10) **	белки-1, Углеводы-5, Калорийность-24, Жиры-0
440	Итого за Ужин	белки-21, Углеводы-50, Калорийность-448, Жиры-18, Витамин С-30
1 939	Итого за день	Углеводы-243, Жиры-65, Калорийность-1 894, белки-79, Витамин С-120