

Сад (лето) 43

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
292	Суп молочный с манной крупой(200) * <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Крупа манная, Сахар</i>	Жиры-6, Белки-10, Калорийность-310, Углеводы-54, Витамин С-2
41	Яйца вареные(40) * <i>Яйцо</i>	Углеводы-14, Калорийность-44, Жиры-9, Белки-10
35	Бутерброд с маслом(30/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Белки-0, Жиры-3, Калорийность-20, Углеводы-0
270	Какао с молоком(180) * <i>Молоко натуральное 2,5%, Какао-порошок, Сахар</i>	Жиры-4, Калорийность-100, Витамин С-2, Белки-5, Углеводы-13
638	Итого за Завтрак	Жиры-22, Белки-25, Калорийность-474, Углеводы-81, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
188	сок яблочный(180) * <i>Сок яблочный (Зл.)</i>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-55
188	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-55
<u>Обед</u>		
52	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-95, Белки-3
32	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71, Жиры-0
227	кисель(180) * <i>Сахар, Кисель</i>	Калорийность-30, Углеводы-8
68	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) * <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Жиры-3, Белки-0, Калорийность-37, Углеводы-2, Витамин С-9
181	Плов из птицы(200) * <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Бедро цыпленка-бройлера</i>	Жиры-13, Белки-15, Углеводы-69, Витамин С-6, Калорийность-457
254	Борщ с капустой и картофелем(200) * <i>Капуста белокочанная, Зелень петрушки, Сметана 15%, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Свекла, Томатная паста, Зелень укропа</i>	Калорийность-110, Белки-3, Витамин С-30, Жиры-6, Углеводы-12
814	Итого за Обед	Углеводы-126, Жиры-23, Калорийность-800, Белки-23, Витамин С-45
<u>Уплотненный полдник</u>		
32	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71, Жиры-0
5	соль на день(5) * <i>Соль</i>	Жиры-0, Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0
99	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
355	Чай с сахаром(180) * <i>Чай высшего и 1-го сорта, Сахар</i>	Жиры-0, Калорийность-24, Углеводы-6, Белки-0
163	Картофель отварной(120) * <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Белки-2, Углеводы-19, Калорийность-125, Жиры-4, Витамин С-23
86	Рыба, тушеная с овощами(80) * <i>Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Рыба скумбрия свежемороженая, Томатная паста</i>	Белки-11, Витамин С-5, Жиры-3, Калорийность-76, Углеводы-2
740	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-52, Белки-15, Калорийность-343, Жиры-7, Витамин С-38
2 380	Итого за день	Жиры-52, Белки-64, Калорийность-1 672, Углеводы-277, Витамин С-87

Ясли (лето) 43

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
41	Яйца вареные(40) * <i>Яйцо</i>	Углеводы-14, Калорийность-44, Жиры-9, Белки-10
25	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Углеводы-0, Жиры-4, Белки-0, Калорийность-55
259	Суп молочный с манной крупой(180) * <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Крупа манная, Сахар</i>	Углеводы-23, Жиры-3, Витамин С-2, Калорийность-183, Белки-10
225	Какао с молоком(150) * <i>Молоко натуральное 2,5%, Какао-порошок, Сахар</i>	Белки-2, Жиры-2, Витамин С-2, Углеводы-13, Калорийность-42
550	Итого за Завтрак	Углеводы-50, Калорийность-324, Жиры-18, Белки-22, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
158	Сок яблочно-персиковый(150) * <i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-70, Жиры-0, Углеводы-4, Белки-0
158	Итого за Завтрак 2	Калорийность-70, Жиры-0, Углеводы-4, Белки-0
<u>Обед</u>		
221	Борщ с капустой и картофелем(180) * <i>Капуста белокачанная, Зелень петрушки, Сметана 15%, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Свекла, Томатная паста, Зелень укропа</i>	Витамин С-37, Жиры-5, Калорийность-116, Белки-2, Углеводы-10
162	Плов из птицы(180) * <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Бедро цыпленка-бройлера</i>	Белки-17, Витамин С-5, Жиры-16, Калорийность-126, Углеводы-65
54	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) * <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Жиры-3, Белки-0, Калорийность-37, Углеводы-2, Витамин С-9
203	кисель(160) * <i>Сахар, Кисель</i>	Углеводы-5, Калорийность-20
22	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-67, Углеводы-10
41	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
703	Итого за Обед	Витамин С-51, Жиры-24, Калорийность-452, Белки-24, Углеводы-108
<u>Уплотненный полдник</u>		
22	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-67, Углеводы-10
64	Рыба, тушеная с овощами(60) * <i>Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Рыба скумбрия свежемороженая, Томатная паста</i>	Белки-8, Углеводы-2, Жиры-3, Витамин С-5, Калорийность-174
146	Картофель отварной(110) * <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Жиры-5, Витамин С-21, Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-118
300	Чай с сахаром(150) * <i>Чай высшего и 1-го сорта, Сахар</i>	Углеводы-6, Калорийность-28
94	Яблоки(95) * <i>Яблоки свежие</i>	Витамин С-10, Белки-0, Углеводы-9, Жиры-0, Калорийность-45
3	соль на день(3) * <i>Соль</i>	
629	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-8, Белки-12, Калорийность-432, Углеводы-44, Витамин С-36
2 040	Итого за день	Углеводы-206, Калорийность-1 278, Жиры-50, Белки-58, Витамин С-91