

**Сад (лето) 43**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
268	<b>Суп молочный с макаронными изделиями(200) *</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Макароны изделия, Сахар</i>	Жиры-6, ЭЦ-268, Витамин С-2, Углеводы-44, Белки-9
254	<b>Какао с молоком(180) *</b> <i>Молоко натуральное 2,5%, Какао-порошок, Сахар</i>	Жиры-4, ЭЦ-100, Витамин С-2, Белки-5, Углеводы-13
34	<b>Бутерброд с маслом(30/5) *</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Белки-0, Жиры-3, ЭЦ-20, Углеводы-0
556	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-13, ЭЦ-388, Витамин С-4, Углеводы-57, Белки-14
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
104	<b>Яблоки(100) *</b> <i>Яблоки свежие</i>	ЭЦ-47, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
104	<b>Итого за Завтрак 2</b>	ЭЦ-47, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
<b><u>Обед</u></b>		
235	<b>Компот из сушеных фруктов(180) *</b> <i>Лимонная кислота, Сахар, Смесь из сухофруктов</i>	ЭЦ-28, Углеводы-7
32	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, ЭЦ-71, Жиры-0
53	<b>Хлеб ржаной(50) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-20, Жиры-1, ЭЦ-95, Белки-3
359	<b>Свекольник со сметаной(200) *</b> <i>Зелень петрушки, Сметана 15%, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Свекла, Томатная паста, Зелень укропа</i>	Углеводы-10, ЭЦ-94, Белки-2, Витамин С-15, Жиры-5
270	<b>Жаркое по-домашнему(180) *</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Мясо говядина, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Перец болгарский</i>	Витамин С-23, ЭЦ-158, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-16
949	<b>Итого за Обед</b>	ЭЦ-446, Углеводы-68, Белки-18, Жиры-11, Витамин С-38
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
32	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, ЭЦ-71, Жиры-0
50	<b>Салат из свежих огурцов(50) *</b> <i>Огурцы свежие, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Белки-0, Углеводы-1, ЭЦ-34, Жиры-3, Витамин С-5
355	<b>Чай с сахаром(180) *</b> <i>Чай высшего и 1-го сорта, Сахар</i>	Жиры-0, ЭЦ-24, Углеводы-6, Белки-0
120	<b>Рыба, запеченная в омлете(150) *</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко натуральное 2,5%, Рыба минтай филе, Мука пшеничная</i>	Жиры-17, ЭЦ-220, Углеводы-4, Витамин С-1, Белки-17
5	<b>соль на день(5) *</b> <i>Соль</i>	Жиры-0, ЭЦ-0, Белки-0, Углеводы-0
562	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-26, Белки-19, ЭЦ-349, Жиры-20, Витамин С-6
2 171	<b>Итого за день</b>	Жиры-44, ЭЦ-1 230, Витамин С-58, Углеводы-161, Белки-51

**Ясли (лето) 43**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
244	<b>Суп молочный с макаронными изделиями(180) *</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Макароны изделия, Сахар</i>	Жиры-5, ЭЦ-174, Витамин С-2, Углеводы-41, Белки-8
25	<b>Бутерброд с маслом(20/5) *</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Углеводы-0, Жиры-4, Белки-0, ЭЦ-55
211	<b>Какао с молоком(150) *</b> <i>Молоко натуральное 2,5%, Какао-порошок, Сахар</i>	Белки-2, Жиры-2, Витамин С-2, Углеводы-13, ЭЦ-42
480	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-11, ЭЦ-271, Витамин С-4, Углеводы-54, Белки-10
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
99	<b>Яблоки(95) *</b> <i>Яблоки свежие</i>	Витамин С-10, Белки-0, Углеводы-9, Жиры-0, ЭЦ-45
99	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-10, Белки-0, Углеводы-9, Жиры-0, ЭЦ-45
<b><u>Обед</u></b>		
219	<b>Компот из сушеных фруктов(160) *</b> <i>Лимонная кислота, Сахар, Смесь из сухофруктов</i>	ЭЦ-40, Углеводы-10
42	<b>Салат из свежих огурцов(40) *</b> <i>Огурцы свежие, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Витамин С-4, Жиры-2, Белки-0, ЭЦ-27, Углеводы-1
251	<b>Жаркое по-домашнему(160) *</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Мясо говядина, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Перец болгарский</i>	Углеводы-16, Жиры-5, ЭЦ-119, Белки-11, Витамин С-23
341	<b>Свекольник со сметаной(180) *</b> <i>Зелень петрушки, Сметана 15%, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Свекла, Томатная паста, Зелень укропа</i>	Углеводы-9, Жиры-4, Белки-2, ЭЦ-77, Витамин С-12
43	<b>Хлеб ржаной(40) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-86, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
21	<b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-67, Углеводы-10
917	<b>Итого за Обед</b>	ЭЦ-416, Углеводы-62, Витамин С-39, Жиры-11, Белки-18
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
41	<b>Салат из свежих огурцов(40) *</b> <i>Огурцы свежие, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Витамин С-4, Жиры-2, Белки-0, ЭЦ-27, Углеводы-1
21	<b>Хлеб пшеничный 20(20) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-67, Углеводы-10
100	<b>Рыба, запеченная в омлете(100) *</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко натуральное 2,5%, Рыба минтай филе, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-430, Жиры-31, Углеводы-4, Витамин С-1, Белки-34
300	<b>Чай с сахаром(150) *</b> <i>Чай высшего и 1-го сорта, Сахар</i>	Углеводы-6, ЭЦ-28
3	<b>соль на день(3) *</b> <i>Соль</i>	
465	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Витамин С-5, Жиры-33, Белки-36, ЭЦ-552, Углеводы-21
1 961	<b>Итого за день</b>	Жиры-55, ЭЦ-1 284, Витамин С-58, Углеводы-146, Белки-64