

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
219	Чай с молоком 180 <i>Чай высшего и 1-го сорта, Молоко натуральное 2,5%, Сахар</i>	Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-89, Витамин С-2, Белки-3
176	Суп молочный с ячневой крупой 200 <i>Крупа ячневая, Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Сахар</i>	Витамин С-2, Белки-10, Калорийность-312, Жиры-6, Углеводы-54
48	Бутерброд с сыром(30/15/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Сыр Российский 50%, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-99, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-30
443	Итого за Завтрак	Жиры-25, Углеводы-96, Калорийность-500, Витамин С-4, Белки-23
<u>Завтрак 2</u>		
99	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
99	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
61	Салат из соленых огурцов с луком(60) * <i>Огурцы соленые, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Калорийность-28, Белки-1, Витамин С-6, Углеводы-2, Жиры-2
214	Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Лимонная кислота, Сахар, Смесь из сухофруктов</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71, Жиры-0
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-95, Белки-3
231	Жаркое по-домашнему(180) * <i>Масло сливочное 72,5%, Мясо говядина, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Перец болгарский</i>	Витамин С-23, Калорийность-158, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-16
209	Суп картофельный с бобовыми(200) * <i>Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Перец болгарский, Крупа горох, Зелень укропа</i>	Углеводы-27, Жиры-6, Калорийность-202, Белки-10, Витамин С-14
795	Итого за Обед	Калорийность-582, Белки-27, Витамин С-43, Углеводы-87, Жиры-14
<u>Уплотненный полдник</u>		
34	Вафли(30) * <i>Вафли</i>	Белки-1, Углеводы-23, Жиры-1, Калорийность-70
182	Снежок(180) * <i>Напиток «Снежок» 2,5%</i>	Жиры-6, Калорийность-55, Углеводы-15, Белки-10
4	соль на день(5) * <i>Соль</i>	Жиры-0, Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0
59	Салат из моркови(60) * <i>Морковь, Сахар</i>	Калорийность-31, Углеводы-7, Витамин С-3, Белки-1, Жиры-0
1 297	Запеканка из творога(180) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сметана 15%, Творог, Крупа манная, Сахар</i>	Углеводы-49, Витамин С-0, Жиры-13, Белки-20, Калорийность-394
1 576	Итого за Уплотненный полдник	Белки-32, Углеводы-94, Жиры-20, Калорийность-550, Витамин С-3
2 913	Итого за день	Жиры-59, Углеводы-287, Калорийность-1 679, Витамин С-60, Белки-82

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
181	Чай с молоком(150) * <i>Чай высшего и 1-го сорта, Молоко натуральное 2,5%, Сахар</i>	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-85, Витамин С-2
38	Бутерброд с сыром(20/10/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Сыр Российский 50%, Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Жиры-4, Белки-1, Калорийность-25
187	Суп молочный с ячневой крупой(180) * <i>Крупа ячневая, Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Сахар</i>	Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-152, Белки-8, Витамин С-2
406	Итого за Завтрак	Жиры-12, Белки-12, Углеводы-56, Калорийность-262, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
85	Яблоки(95) * <i>Яблоки свежие</i>	Витамин С-10, Белки-0, Углеводы-9, Жиры-0, Калорийность-45
85	Итого за Завтрак 2	Витамин С-10, Белки-0, Углеводы-9, Жиры-0, Калорийность-45
<u>Обед</u>		
171	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Лимонная кислота, Сахар, Смесь из сухофруктов</i>	Углеводы-9, Калорийность-55
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-67, Углеводы-10
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
200	Суп картофельный с бобовыми(180) * <i>Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Перец болгарский, Крупа горох, Зелень укропа</i>	Белки-7, Калорийность-137, Жиры-3, Витамин С-12, Углеводы-20
39	Салат из соленых огурцов с луком(40) * <i>Огурцы соленые, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Витамин С-5, Жиры-3, Калорийность-26, Углеводы-1, Белки-0
211	Жаркое по-домашнему(160) * <i>Масло сливочное 72,5%, Мясо говядина, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Перец болгарский</i>	Углеводы-16, Жиры-5, Калорийность-119, Белки-11, Витамин С-23
681	Итого за Обед	Углеводы-72, Калорийность-490, Жиры-11, Белки-23, Витамин С-40
<u>Уплотненный полдник</u>		
34	Вафли(30) * <i>Вафли</i>	Белки-1, Углеводы-23, Жиры-1, Калорийность-70
183	Снежок(180) * <i>Напиток «Снежок» 2,5%</i>	Жиры-6, Калорийность-55, Углеводы-15, Белки-10
39	Салат из моркови(40) * <i>Морковь, Сахар</i>	Углеводы-5, Калорийность-22, Жиры-0, Витамин С-2, Белки-1
2	соль на день(3) * <i>Соль</i>	
950	Запеканка из творога(160) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сметана 15%, Творог, Крупа манная, Сахар</i>	Белки-19, Калорийность-234, Углеводы-41, Жиры-10
1 208	Итого за Уплотненный полдник	Белки-31, Углеводы-84, Жиры-17, Калорийность-381, Витамин С-2
2 380	Итого за день	Жиры-40, Белки-66, Углеводы-221, Калорийность-1 178, Витамин С-56