

Сад (всесезонное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком(180) * <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар, Вода</i>	Белки-3, Углеводы-6, Жиры-3, Калорийность-64
760	Бутерброд с маслом <i>Батон, Масло сливочное</i>	
199	Суп молочный с гречневой крупой(200) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Углеводы-16, Жиры-9, Калорийность-168, Белки-6
1 139	Итого за Завтрак	Белки-9, Углеводы-22, Жиры-12, Калорийность-232
<u>Завтрак 2</u>		
178	Ряженка(180) * <i>Ряженка</i>	Жиры-5, Белки-5, Калорийность-97, Углеводы-8
178	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, Белки-5, Калорийность-97, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
199	Суп картофельный с крупой(200) * <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Укроп, Вода</i>	Жиры-2, Углеводы-17, Белки-2, Калорийность-97
200	Суп картофельный с крупой(200) * <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Укроп, Вода</i>	Жиры-2, Белки-2, Углеводы-17, Калорийность-97
31	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
150	Картофельное пюре(150) * <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль</i>	Углеводы-21, Белки-3, Калорийность-130, Жиры-3
81	Тефтели(80) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сметана, Соль, Томатное пюре</i>	Калорийность-43, Жиры-2, Углеводы-6
31	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
61	Салат из капусты <i>Капуста белокачанная, Кислота лимонная, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сахар, Вода</i>	
180	Компот из сухофруктов(180) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Сухофрукты (смесь), Вода</i>	
933	Итого за Обед	Жиры-9, Углеводы-88, Белки-11, Калорийность-497
<u>Уплотненный полдник</u>		
31	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
36	печенье сад 30 <i>Печенье</i>	
90	Яблоки(90) * <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-9, Калорийность-42
178	Кисель из повидла, джема, варенья(180) * <i>Джем(повидло), Кислота лимонная, Крахмал картофельный, Сахар, Вода</i>	Углеводы-5, Калорийность-20
51	Салат из горошка зеленого консервированного(50) * <i>Горошек зеленый конс., Зелень петрушки, Масло растительное</i>	Жиры-3, Калорийность-27
80	Рыба, запеченная в омлете (80) * <i>Масло сливочное, Минтай, Молоко, Мука пшеничная, Соль, Яйцо</i>	Калорийность-89, Витамин С-0, Углеводы-2, Жиры-4, Белки-11
466	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-31, Калорийность-249, Белки-13, Жиры-7, Витамин С-0
2 716	Итого за день	Белки-38, Углеводы-149, Жиры-33, Калорийность-1 075, Витамин С-0

Ясли (всесезонное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Кофейный напиток с молоком(150) * <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар, Вода</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-5, Жиры-2
151	Суп молочный с гречневой крупой(150) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Жиры-4, Белки-4, Калорийность-105, Углеводы-11
29	бутерброд с маслом(30) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	
330	Итого за Завтрак	Калорийность-157, Белки-6, Углеводы-16, Жиры-6
<u>Завтрак 2</u>		
148	Ряженка(150) * <i>Ряженка</i>	Калорийность-81, Жиры-4, Углеводы-6, Белки-4
148	Итого за Завтрак 2	Калорийность-81, Жиры-4, Углеводы-6, Белки-4
<u>Обед</u>		
40	Помидор свежий 40* <i>Помидоры</i>	
180	Суп картофельный с крупой(180) * <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Укроп, Вода</i>	Калорийность-77, Жиры-2, Углеводы-13, Белки-1
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-39, Углеводы-8
60	Тефтели(60) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сметана, Соль, Томатное пюре, Вода</i>	Углеводы-5, Калорийность-36, Жиры-2
110	Картофельное пюре(110) * <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко, Соль</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-111
149	Компот из сухофруктов(150) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Сухофрукты (смесь), Вода</i>	
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
579	Итого за Обед	Калорийность-310, Жиры-8, Углеводы-53, Белки-7
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
60	Рыба, запеченная в омлете(60) * <i>Масло сливочное, Минтай, Молоко, Мука пшеничная, Яйцо</i>	Калорийность-66, Витамин С-0, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-1
148	Кисель из повидла, джема, варенья(150) * <i>Джем(повидло), Кислота лимонная, Крахмал картофельный, Сахар, Вода</i>	Углеводы-5, Калорийность-20
20	печенье ясли <i>Печенье</i>	
80	Яблоки (80) * <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-8, Калорийность-38
32	Салат из горошка зеленого консервированного(30) * <i>Горошек зеленый конс., Зелень петрушки, Масло растительное</i>	Жиры-1, Калорийность-13
360	Итого за Уплотненный полдник	Белки-13, Калорийность-184, Углеводы-24, Витамин С-0, Жиры-6
1 417	Итого за день	Калорийность-732, Белки-30, Углеводы-99, Жиры-24, Витамин С-0