

Сад (всесезонное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
29	Батон <i>Батон</i>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79, Жиры-1
150	Омлет натуральный (150) <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Калорийность-303, Белки-15, Углеводы-3, Жиры-26
59	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) * <i>Икра кабачковая</i>	Жиры-5, Калорийность-71, Углеводы-5, Белки-1
180	Кофейный напиток с молоком(180) * <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар, Вода</i>	Белки-3, Углеводы-6, Жиры-3, Калорийность-64
418	Итого за Завтрак	Углеводы-30, Белки-21, Калорийность-517, Жиры-35
<u>Завтрак 2</u>		
181	Ряженка(180) * <i>Ряженка</i>	Жиры-5, Белки-5, Калорийность-97, Углеводы-8
181	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, Белки-5, Калорийность-97, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
129	Капуста тушеная(130) * <i>Зелень петрушки, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатное пюре</i>	Углеводы-2, Белки-0, Жиры-5, Калорийность-49, Витамин С-3
179	Компот из яблок(180) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Яблоки свежие, Вода</i>	Витамин С-4, Жиры-0, Углеводы-19, Калорийность-79, Белки-0
150	Суфле из мяса птицы * <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Сыр российский, Яйцо, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Витамин С-0, Жиры-11, Калорийность-367, Углеводы-10, Белки-10
31	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
31	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
180	Суп картофельный с клецками(180) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Соль, Укроп, Яйцо, Вода</i>	Жиры-7, Углеводы-27, Витамин С-10, Калорийность-216, Белки-6
700	Итого за Обед	Углеводы-85, Белки-20, Жиры-23, Калорийность-841, Витамин С-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
178	Кисель из повидла, джема, варенья(180) * <i>Джем(повидло), Кислота лимонная, Крахмал картофельный, Сахар, Вода</i>	Калорийность-52, Белки-0, Углеводы-13
50	Крендель сахарный(50) * <i>Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар, Соль, Яйцо</i>	Жиры-7, Белки-8, Витамин С-0, Углеводы-21, Калорийность-162
200	Суп молочный овсянный(200) * <i>Масло сливочное, Молоко, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Вода</i>	Углеводы-7, Жиры-6, Белки-4, Калорийность-98
100	Яблоки(100) <i>Яблоки свежие</i>	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10, Витамин С-10, Калорийность-47
528	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-359, Белки-12, Углеводы-51, Жиры-13, Витамин С-10
1 827	Итого за день	Углеводы-174, Белки-58, Калорийность-1 814, Жиры-76, Витамин С-27

Ясли (всесезонное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Батон <i>Батон</i>	Калорийность-4, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1
29	Консервы овощные закусочные (порциями)(30) * <i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-2, Жиры-3
150	Кофейный напиток с молоком(150) * <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар, Вода</i>	Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-80, Жиры-2
130	Омлет натуральный 130 <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Жиры-34, Углеводы-3, Белки-33, Калорийность-454
329	Итого за Завтрак	Калорийность-574, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-18
<u>Завтрак 2</u>		
151	Ряженка(150) * <i>Ряженка</i>	Калорийность-81, Белки-4, Витамин С-0, Углеводы-6, Жиры-4
151	Итого за Завтрак 2	Калорийность-81, Белки-4, Витамин С-0, Углеводы-6, Жиры-4
<u>Обед</u>		
151	Компот из яблок(150) * <i>Сахар, Яблоки свежие, Вода</i>	Белки-0, Жиры-0, Витамин С-2, Углеводы-14, Калорийность-56
121	Капуста тушеная(120) * <i>Зелень петрушки, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатное пюре</i>	Жиры-3, Витамин С-4, Углеводы-2, Калорийность-37, Белки-0
110	Суфле из мяса птицы * <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Сыр российский, Яйцо, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Витамин С-0, Жиры-11, Калорийность-367, Углеводы-10, Белки-10
150	Суп картофельный с клецками(150) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Морковь, Мука пшеничная, Соль, Яйцо, Вода</i>	Белки-9, Витамин С-7, Жиры-10, Углеводы-29, Калорийность-242
21	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
21	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность-39, Жиры-0
574	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-24, Витамин С-13, Углеводы-63, Калорийность-788
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Суп молочный овсяный(150) * <i>Масло сливочное, Молоко, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Вода</i>	Белки-3, Калорийность-103, Углеводы-11, Жиры-5
50	Крендель сахарный(50) * <i>Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар, Соль, Яйцо</i>	Углеводы-39, Калорийность-259, Белки-7, Жиры-8
148	Кисель из повидла, джема, варенья(150) * <i>Джем(повидло), Кислота лимонная, Крахмал картофельный, Сахар, Вода</i>	Калорийность-44, Углеводы-11, Белки-0
94	Яблоки (95) <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Калорийность-50, Витамин С-11, Белки-0, Жиры-0
442	Итого за Уплотненный полдник	Белки-10, Калорийность-456, Углеводы-71, Жиры-13, Витамин С-11
1 496	Итого за день	Калорийность-1 899, Белки-72, Жиры-80, Углеводы-158, Витамин С-24