

Сад (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
245	Каша жидкая манная с сахаром(250) * <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	Углеводы-22, Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6
25	Хлеб ржаной(25) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Калорийность-51, Углеводы-10
27	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
8	Масло сливочное(8) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Жиры-6, Калорийность-57
195	Кофейный напиток(200) * <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Калорийность-100, Белки-4, Углеводы-9, Жиры-5
500	Итого за Завтрак	Углеводы-53, Калорийность-426, Белки-13, Жиры-17
<u>Завтрак 2</u>		
181	Яблоки * <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
181	Итого за Завтрак 2	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Компот из сухофруктов(200) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-56, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
258	Суп полевой со сметаной(250/11) * <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль</i>	Углеводы-24, Жиры-3, Калорийность-153, Белки-3
245	Плов из риса и мяса(230) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Соль</i>	Углеводы-35, Жиры-7, Белки-3, Калорийность-321
40	Помидор свежий(30) * <i>Помидоры</i>	Белки-0, Калорийность-8, Углеводы-1, Витамин С-8
198	Суп полевой со сметаной(200/9) * <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль</i>	Углеводы-16, Жиры-3, Калорийность-109, Белки-2
33	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15
994	Итого за Обед	Белки-12, Жиры-16, Калорийность-757, Углеводы-112, Витамин С-8
<u>Полдник</u>		
22	Хлеб пшеничный (1 сорт)(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
159	Пудинг из творога с повидлом(150/10) * <i>Джем(повидло), Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Ййцо, Творог весовой 9 % жир</i>	Углеводы-16, Белки-26, Витамин С-1, Калорийность-334, Жиры-18
37	Салат из свежей капусты(60) * <i>Капуста молодая, Масло растительное, Морковь, Соль</i>	Витамин С-26, Белки-1, Калорийность-75, Жиры-6, Углеводы-4
212	Чай с сахаром(200) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Калорийность-1
430	Итого за Полдник	Калорийность-457, Белки-29, Углеводы-30, Витамин С-27, Жиры-24
2 105	Итого за день	Углеводы-210, Калорийность-1 711, Белки-55, Жиры-58, Витамин С-35

Ясли (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195	Суп молочный с манной крупой(200) * <i>Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Углеводы-12, Белки-4, Калорийность-121, Жиры-6
27	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Белки-2
5	Масло сливочное(5) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Жиры-4, Калорийность-35
149	Кофейный напиток(150) * <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Углеводы-6, Белки-3, Калорийность-62, Жиры-3
376	Итого за Завтрак	Углеводы-30, Белки-9, Калорийность-277, Жиры-13
<u>Завтрак 2</u>		
122	Яблоки(122) * <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-57, Углеводы-12
122	Итого за Завтрак 2	Калорийность-57, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
150	Компот из сухофруктов(150) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-42, Белки-1
207	Суп полевой со сметаной(200/9) * <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль</i>	Белки-2, Калорийность-109, Жиры-3, Углеводы-16
210	Плов из риса и мяса(200) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Соль</i>	Калорийность-149, Углеводы-28, Белки-2, Жиры-3
33	Помидор свежий(25) * <i>Помидоры</i>	Жиры-0, Углеводы-1, Калорийность-6, Белки-0, Витамин С-6
22	Хлеб пшеничный (1 сорт)(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
642	Итого за Обед	Углеводы-73, Калорийность-392, Белки-8, Жиры-9, Витамин С-6
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
129	Пудинг из творога с джемом(130/6) * <i>Джем(повидло), Крупа манная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Яйцо, Творог весовой 9 % жир</i>	Белки-18, Жиры-12, Калорийность-222, Углеводы-10, Витамин С-1
29	Салат из свежей капусты(45) * <i>Капуста молодая, Масло растительное, Морковь, Сахар, Соль</i>	Витамин С-29, Калорийность-66, Жиры-4, Углеводы-5, Белки-1
163	Чай с сахаром(150) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Калорийность-1
341	Итого за Полдник	Углеводы-23, Калорийность-328, Белки-20, Жиры-16, Витамин С-30
1 481	Итого за день	Углеводы-138, Белки-37, Калорийность-1 054, Жиры-38, Витамин С-36