

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	каша ячневая вязкая <i>крупа ячневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-183, Белки-5, Жиры-5, У/в-29
170	кофейный напиток с молоком <i>Молоко, Напиток кофейный, Сахар (песок)</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Завтрак1		ККал-375, Белки-10, Жиры-13, У/в-57
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-42, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, Белки-1, У/в-10
<u>обед</u>		
30	помидоры свежие порционно	ККал-6, У/в-1
150	суп картофельный с мясными фрикадельками <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Яйцо, окорок свиной</i>	ККал-122, Белки-6, Жиры-6, У/в-11
80	Курица в соусе с томатом <i>Куры, Масло сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Чеснок, Сметана, Морковь</i>	ККал-128, Белки-9, Жиры-9, У/в-3
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-4, У/в-29
150	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-8
30	хлеб аппетитный	ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
Итого за обед		ККал-593, Белки-25, Жиры-22, У/в-61
<u>Полдник</u>		
50	коржик молочный <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, сода пищевая, ванилин</i>	ККал-200, Белки-4, Жиры-6, У/в-34
150	снежка	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-276, Белки-8, Жиры-10, У/в-40
<u>Ужин</u>		
70	салат из свежей капусты и свежих огурцов <i>Капуста, Огурцы, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Кислота лимонная</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-3
120	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	Чай сладкий с лимоном <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-9
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-282, Белки-6, Жиры-8, У/в-40
Итого за		ККал-1 568, Белки-50, Жиры-53, У/в-208

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	каша ячневая вязкая <i>крупа ячневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-220, Белки-6, Жиры-6, У/в-34
180	кофейный напиток с молоком <i>Молоко, Напиток кофейный, Сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак1 ККал-442, Белки-12, Жиры-14, У/в-67		
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-42, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2 ККал-42, Белки-1, У/в-10		
<u>обед</u>		
40	помидоры свежие порционно	ККал-8, У/в-2
180	суп картофельный с мясными фрикадельками <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Яйцо, окорок свиной</i>	ККал-146, Белки-7, Жиры-7, У/в-14
100	Курица в соусе с томатом <i>Куры, Масло сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Чеснок, Сметана, Морковь</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-11, У/в-3
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-4, У/в-29
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
50	хлеб аппетитный	ККал-174, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
Итого за обед ККал-732, Белки-29, Жиры-25, У/в-72		
<u>Полдник</u>		
70	коржик молочный <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, сода пищевая, ванилин</i>	ККал-280, Белки-5, Жиры-8, У/в-48
180	снежка	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
50	шоколад	
Итого за Полдник ККал-371, Белки-10, Жиры-13, У/в-55		
<u>Ужин</u>		
80	салат из свежей капусты и свежих огурцов <i>Капуста, Огурцы, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Кислота лимонная</i>	ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
150	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
180	Чай сладкий с лимоном <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-9
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин ККал-343, Белки-8, Жиры-10, У/в-48		
Итого за ККал-1 930, Белки-60, Жиры-62, У/в-252		