

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша пшеничная молочная жидкая <i>Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-126, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
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-318, Белки-9, Жиры-13, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
30	помидоры свежие порционно	ККал-6, У/в-1
150	Суп-харчо <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Чеснок, Курсы</i>	ККал-103, Белки-4, Жиры-6, У/в-8
60	биточки мясные <i>Говядина (бескостная), окорок свиной, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сухари панировочные</i>	ККал-165, Белки-8, Жиры-10, У/в-11
100	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
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-526, Белки-18, Жиры-22, У/в-52
<u>Полдник</u>		
10	Сыр порционный	ККал-35, Белки-3, Жиры-3
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
160	молоко питьевое пастеризованное	ККал-186, Белки-9, Жиры-10, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-297, Белки-14, Жиры-14, У/в-30
<u>Ужин</u>		
120	Запеканка творожная <i>Творог, Яйцо, Молоко, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин, Сметана, Сухари панировочные</i>	ККал-302, Белки-21, Жиры-15, У/в-20
80	Соус молочный сладкий <i>Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин</i>	ККал-128, Белки-2, Жиры-8, У/в-13
180	напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
20	Печенье	ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-588, Белки-29, Жиры-27, У/в-55
Итого за		ККал-1 771, Белки-70, Жиры-76, У/в-191

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша пшеничная молочная жидкая <i>Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль поваренная</i>	ККал-151, Белки-5, Жиры-6, У/в-20
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-373, Белки-11, Жиры-14, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
40	помидоры свежие порционно	ККал-8, У/в-2
180	Суп-харчо <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Чеснок, Куры</i>	ККал-124, Белки-5, Жиры-7, У/в-9
80	биточки мясные <i>Говядина (бескостная), окорок свиной, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сухари панировочные</i>	ККал-220, Белки-11, Жиры-13, У/в-15
120	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль поваренная</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
40	хлеб аппетитный	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за обед		ККал-669, Белки-23, Жиры-26, У/в-65
<u>Полдник</u>		
15	Сыр порционный	ККал-52, Белки-4, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
200	молоко питьевое пастеризованное	ККал-232, Белки-11, Жиры-13, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-385, Белки-18, Жиры-18, У/в-39
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка творожная <i>Творог, Яйцо, Молоко, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин, Сметана, Сухари панировочные</i>	ККал-328, Белки-23, Жиры-16, У/в-22
100	Соус молочный сладкий <i>Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин</i>	ККал-160, Белки-3, Жиры-10, У/в-16
200	напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар (песок)</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
20	Печенье	ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-653, Белки-32, Жиры-30, У/в-61
Итого за		ККал-2 122, Белки-84, Жиры-88, У/в-228