

Ясли (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Какао с молоком ясли	Калорийность-80, белки-3, Углеводы-11, Жиры-3
170	Суп молочный с крупой ясли	
12	Сыр (порциями) ясли	белки-2, Витамин С-0, Калорийность-37, Жиры-3
20	Хлеб пшеничный/	
5	Масло (порциями) ясли	Калорийность-37, Углеводы-0, белки-0, Жиры-4
358	Итого за Завтрак	Калорийность-154, белки-5, Углеводы-11, Жиры-10, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
102	Сок ясли	
102	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный/	
80	Ежики тушеные в томатной подливе ясли	
189	Щи из квашеной капусты с картофелем ясли	
48	Помидор свежий ясли	
19	Хлеб ржаной 3	Углеводы-8, белки-1, Жиры-0, Калорийность-39
90	Макароны отварные с маслом ясли	
150	Компот из смеси сухофруктов ясли	
596	Итого за Обед	Углеводы-8, белки-1, Жиры-0, Калорийность-39
<u>Полдник</u>		
179	Груши 1	
151	Кефир ясли	Витамин С-1, Углеводы-6, Жиры-4, белки-4, Калорийность-82
38	Печенье ясли 2	Углеводы-21, белки-3, Калорийность-124, Жиры-3
368	Итого за Полдник	Витамин С-1, Углеводы-27, Жиры-7, белки-7, Калорийность-206
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный/	
19	Хлеб ржаной 3	Углеводы-8, белки-1, Жиры-0, Калорийность-39
56	Салат из зеленого горошка ясли	
107	Рыба припущенная в молоке ясли	
100	Каша рассыпчатая ясли	
150	Чай с сахаром ясли	
452	Итого за Ужин	Углеводы-8, белки-1, Жиры-0, Калорийность-39
1 876	Итого за день	Калорийность-438, белки-14, Углеводы-54, Жиры-17, Витамин С-1

Сад (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло (порциями)сад	Жиры-8, Углеводы-0, Калорийность-75, белки-0
18	Сыр (порциями) сад	
230	Суп молочный с крупой сад	
170	Какао с молоком сад	
25	Хлеб пшеничный 3	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
453	Итого за Завтрак	Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-127, белки-2
<u>Завтрак 2</u>		
112	Сок сад	
112	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный/	
115	Ежики тушеные в томатной подливе сад2	
65	Помидор свежий сад	
24	Хлеб ржаной 1	
38 000	Напиток из груши дички сад 1	Углеводы-14, Калорийность-56
130	Макароны отварные с маслом сад	
241	Щи из квашеной капусты с картофелем сад	
38 595	Итого за Обед	Углеводы-14, Калорийность-56
<u>Полдник</u>		
143	Груши 1	
182	Кефир сад	
63	Печенье сад 2	Углеводы-35, Калорийность-207, Жиры-6, белки-4
388	Итого за Полдник	Углеводы-35, Калорийность-207, Жиры-6, белки-4
<u>Ужин</u>		
25	Хлеб пшеничный 3	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
24	Хлеб ржаной 1	
170	Чай с сахаром сад	
127	Рыба припущенная в молоке сад	
125	Каша рассыпчатая сад	
75	Салат из зеленого горошка .	
546	Итого за Ужин	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
40 094	Итого за день	Жиры-14, Углеводы-71, Калорийность-442, белки-8