

Ясли (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с сахаром ясли	
20	Хлеб ржаной 3	Углеводы-8, Жиры-0, белки-1, Калорийность-39
5	Масло (порциями) ясли	Калорийность-37, Углеводы-0, белки-0, Жиры-4
20	Хлеб пшеничный/	
108	Фрикадельки рыбные с томатным соусом ясли	
150	Картофельное пюре ясли	Жиры-3, белки-4, Витамин С-33, Углеводы-28, Калорийность-159
453	Итого за Завтрак	Углеводы-36, Жиры-7, белки-5, Калорийность-235, Витамин С-33
<u>Завтрак 2</u>		
91	Сок ясли	
91	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной 3	Углеводы-8, Жиры-0, белки-1, Калорийность-39
20	Хлеб пшеничный/	
90	Икра свекольная ясли	Жиры-3, Калорийность-81, белки-2, Витамин С-15, Углеводы-11
200	Плов из мяса ясли	
151	Кисель из яблок ясли	
180	Борщ сибирский ясли	
661	Итого за Обед	Углеводы-19, Жиры-3, белки-3, Калорийность-120, Витамин С-15
<u>Полдник</u>		
133	Бананы 2	Жиры-1, Витамин С-13, Углеводы-26, белки-2, Калорийность-120
54	Ватрушка с повидлом	Калорийность-199, Жиры-7, Углеводы-30, Витамин С-0, белки-5
151	Кефир ясли	Витамин С-1, Углеводы-6, Жиры-4, белки-4, Калорийность-82
338	Итого за Полдник	Жиры-12, Витамин С-14, Углеводы-62, белки-11, Калорийность-401
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный/	
150	Чай с молоком ясли	
169	Суп молочный с крупой ясли	
339	Итого за Ужин	
1 882	Итого за день	Углеводы-117, Жиры-22, белки-19, Калорийность-756, Витамин С-62

Сад (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
24	Хлеб ржаной 1	
170	Чай с сахаром сад	
25	Хлеб пшеничный 3	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
113	Фрикадельки рыбные с томатным соусом сад	
160	Картофельное пюре сад	Углеводы-20, Калорийность-131, Витамин С-23, белки-3, Жиры-4
492	Итого за Завтрак	Углеводы-31, Калорийность-183, белки-5, Жиры-4, Витамин С-23
<u>Завтрак 2</u>		
90	Напиток из груши дички сад	Калорийность-28, Углеводы-7
90	Итого за Завтрак 2	Калорийность-28, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
24	Хлеб ржаной 1	
25	Хлеб пшеничный 3	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
120	Икра свекольная сад	
229	Борщ сибирский сад	
241	Плов из мяса сад	
171	Кисель из яблок сад	
810	Итого за Обед	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
<u>Полдник</u>		
181	Кефир сад	
133	Бананы 2	Жиры-1, Витамин С-13, Углеводы-26, белки-2, Калорийность-120
54	Ватрушка с повидлом	Калорийность-199, Жиры-7, Углеводы-30, Витамин С-0, белки-5
368	Итого за Полдник	Жиры-8, Витамин С-13, Углеводы-56, белки-7, Калорийность-319
<u>Ужин</u>		
170	Чай с сахаром сад	
25	Хлеб пшеничный 3	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
229	Суп молочный с крупой сад	
424	Итого за Ужин	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
2 184	Итого за день	Углеводы-116, Калорийность-634, белки-16, Жиры-12, Витамин С-36