

Сад (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб пшеничный 3	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
40	Яйца вареные целое	Углеводы-1, белки-13, Калорийность-157, Жиры-12
233	Суп молочный с крупой сад	
170	Чай с сахаром сад	
468	Итого за Завтрак	Углеводы-12, Калорийность-209, белки-15, Жиры-12
<u>Завтрак 2</u>		
113	Сок сад	
113	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
25	Хлеб пшеничный 3	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
160	Капуста тушеная сад	
42	Огурцы соленые 2	
51	Хлеб ржаной 4	Жиры-1, белки-3, Калорийность-95, Углеводы-20
170	Компот из смеси сухофруктов сад	
91	Котлеты московские сад	
230	Суп картофельный с клецками сад	
769	Итого за Обед	Углеводы-31, Калорийность-147, белки-5, Жиры-1
<u>Полдник</u>		
67	Пряник сад 1	
90	Яблоко 1	Калорийность-56, Жиры-0, белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
179	Кефир сад	
336	Итого за Полдник	Калорийность-56, Жиры-0, белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
25	Хлеб пшеничный 3	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
170	Чай с сахаром сад	
59	Салат из кукурузы сад	
150	запеканка из творога сад 2	
404	Итого за Ужин	Углеводы-11, Калорийность-52, белки-2, Жиры-0
2 090	Итого за день	Углеводы-64, Калорийность-464, белки-22, Жиры-13, Витамин С-10

Ясли (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
1	Яйца варенные целое	Углеводы-1, белки-13, Калорийность-157, Жиры-12
172	Суп молочный с крупой ясли	
5	Масло (порциями) ясли	Калорийность-37, Углеводы-0, белки-0, Жиры-4
20	Хлеб пшеничный/	
150	Чай с молоком.	
348	Итого за Завтрак	Углеводы-1, белки-13, Калорийность-194, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
103	Сок ясли	
103	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный/	
180	Суп картофельный с клецками ясли	
41	Хлеб ржаной 6	
150	Компот из смеси сухофруктов ясли	
31	Огурцы соленые 3	белки-0, Калорийность-4, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-2
85	Котлеты московские ясли	
110	Капуста тушеная ясли	
617	Итого за Обед	белки-0, Калорийность-4, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-2
<u>Полдник</u>		
90	Яблоко 1	Калорийность-56, Жиры-0, белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
149	Кефир ясли	Витамин С-1, Углеводы-6, Жиры-4, белки-4, Калорийность-82
40	Пряник ясли 1	
279	Итого за Полдник	Калорийность-138, Жиры-4, белки-4, Витамин С-11, Углеводы-16
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный/	
40	Салат из кукурузы ясли	
120	запеканка из творога ясли 2	
150	Чай с молоком ясли	
330	Итого за Ужин	
1 677	Итого за день	Углеводы-18, белки-17, Калорийность-336, Жиры-20, Витамин С-13