

**(сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша манная (сад)</b> <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-175, Белки-8, Жиры-10, У/в-32
30/10	<b>Батон с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	<b>Какао на молоке(сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-409, Белки-13, Жиры-20, У/в-72
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Сок(сад)</b>	ККал-88, Белки-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-88, Белки-1, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Огурец соленый (сад)</b>	ККал-74, У/в-1
180	<b>Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана</i>	ККал-161, Белки-11, Жиры-9, У/в-26
200	<b>Плов с мясом индейки(сад)</b> <i>Крупа рисовая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная, Масло сливочное, Шейка индеек, *Вода</i>	ККал-168, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-596, Белки-23, Жиры-21, У/в-88
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Булочка с маком (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное, Мак кондитерский</i>	ККал-159, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
180	<b>Йогурт (сад)</b>	ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-291, Белки-10, Жиры-8, У/в-34
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Овощное ассорти (сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-208, Белки-4, Жиры-9, У/в-26
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-416, Белки-7, Жиры-11, У/в-52
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261

**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша манная (ясли)</b> <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-163, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
20/10	<b>Батон с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	<b>Какао на молоке(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-354, Белки-11, Жиры-14, У/в-46
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Сок (ясли)</b>	ККал-86, У/в-14
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-86, У/в-14
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Огурец соленый (ясли)</b>	ККал-4, У/в-1
150	<b>Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки(ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана</i>	ККал-150, Белки-9, Жиры-7, У/в-22
180	<b>Плов с мясом индейки(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Масло Растительное, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Шейка индеек, Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-10, Жиры-6, У/в-22
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-406, Белки-22, Жиры-16, У/в-73
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка с маком (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное, Мак кондитерский</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-3, У/в-23
150	<b>Йогурт (ясли)</b>	ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-235, Белки-4, Жиры-9, У/в-29
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Овощное ассорти (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-198, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-319, Белки-5, Жиры-8, У/в-42
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203