

(Сад весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша пшеничная вязкая сад н <i>Крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-308, Белки-7, Жиры-8, У/в-28
35/6/8	Бутерброд с маслом и сыром сад н <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-7, У/в-16
200	Какао с молоком сад н <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-563, Белки-14, Жиры-18, У/в-62
<u>Завтрак2</u>		
	Яблоки сад	ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак2		ККал-94, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
<u>Обед</u>		
60	Томат соленый сад н	ККал-6, У/в-1
250	Суп с фрикадельками сад н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Яйцо, Курица, Соль</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
150	Каша гречневая рассыпчатая сад н <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-186, Белки-6, Жиры-6, У/в-28
70	Котлета из птицы сад н <i>Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль</i>	ККал-220, Белки-9, Жиры-7, У/в-5
200	Компот из смеси сухофруктов сад н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-50, У/в-13
50	Хлеб ржаной сад	ККал-102, Белки-3, У/в-21
Итого за Обед		ККал-691, Белки-24, Жиры-20, У/в-79
<u>Полдник</u>		
200	Молоко сад	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
	Зефир сад	ККал-130, У/в-32
Итого за Полдник		ККал-246, Белки-6, Жиры-6, У/в-41
<u>Ужин</u>		
150/40	Пудинг из творога с молочным соусом сад <i>Творог, Яйцо, Масло растительное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа манная, Молоко, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-430, Белки-17, Жиры-18, У/в-27
200	Чай с сахаром сад н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-60, У/в-15
40	Хлеб пшеничный сад н	ККал-95, Белки-3, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-585, Белки-20, Жиры-18, У/в-62
Итого за		ККал-2 179, Белки-65, Жиры-63, У/в-264



(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Каша пшениная вязкая ясли н <i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Соль, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-247, Белки-5, Жиры-6, У/в-18
30/5/6	Бутерброд с маслом и сыром ясли н <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15
180	Какао с молоком ясли н <i>какао, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-466, Белки-12, Жиры-16, У/в-44
Завтрак2		
	Яблоки ясли	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
Обед		
40	Томат соленый ясли	ККал-4, У/в-1
150	Суп с фрикадельками ясли н <i>Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Яйцо, Соль</i>	ККал-85, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
100	Каша гречневая рассыпчатая ясли н <i>Крупа гречневая, Соль, Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-4, Жиры-4, У/в-17
50	Котлета из птицы ясли н <i>Курица, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-8, Жиры-10, У/в-5
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-23, У/в-6
40	Хлеб ржаной ясли	ККал-82, Белки-3, У/в-17
Итого за Обед		ККал-557, Белки-19, Жиры-19, У/в-53
Полдник		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	Зефир ясли	ККал-49, У/в-12
Итого за Полдник		ККал-128, Белки-4, Жиры-4, У/в-19
Ужин		
90/30	Пудинг из творога с молочным соусом ясли <i>Творог, Яйцо, Масло растительное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа манная, Молоко, Мука пшеничная, Соль</i>	ККал-357, Белки-11, Жиры-13, У/в-24
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-452, Белки-13, Жиры-13, У/в-45
Итого за		ККал-1 650, Белки-48, Жиры-52, У/в-171