

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с гречей (сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-136, Белки-5, Жиры-9, У/в-14
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Какао на молоке(сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-2, У/в-29
Итого за Завтрак1		ККал-424, Белки-16, Жиры-23, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Винегрет овощной(сад) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашеная</i>	ККал-111, Белки-3, Жиры-2, У/в-10
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-143, Белки-7, Жиры-2, У/в-29
200	Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-143, Белки-9, Жиры-5, У/в-22
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот Апельсин/лимон (сад) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-98, У/в-18
Итого за Обед		ККал-585, Белки-21, Жиры-11, У/в-93
<u>Полдник</u>		
80	Булочка с сюрпризом (сад) <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло Растительное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Мармелад (карамель)</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-18, У/в-23
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-162, Белки-6, Жиры-19, У/в-34
<u>Ужин</u>		
140	Сырники из творога с изюмом (сад) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-209, Белки-8, Жиры-5, У/в-14
60	Повидло (сад)	ККал-154, У/в-25
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-571, Белки-11, Жиры-7, У/в-65
Итого за		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)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный с гречей (ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-93, Белки-5, Жиры-6, У/в-12
60	Яйцо вареное вкрутую	ККал-54, Белки-6, Жиры-5, У/в-1
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Какао на молоке(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак1		ККал-338, Белки-16, Жиры-17, У/в-44
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
30	Винегрет овощной(ясли) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-4, У/в-7
150	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-121, Белки-5, Жиры-5, У/в-12
160	Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли) <i>Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-138, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот Апельсин/лимон (ясли) <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>	ККал-82, У/в-17
Итого за Обед		ККал-467, Белки-16, Жиры-15, У/в-56
<u>Полдник</u>		
70	Булочка с сюрпризом (ясли) <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Мармелад (карамель)</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-7, У/в-28
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-131, Белки-4, Жиры-9, У/в-35
<u>Ужин</u>		
140	Сырники из творога с изюмом (ясли) <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная, Изюм</i>	ККал-202, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
40	Повидло (ясли)	ККал-98, У/в-20
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-421, Белки-5, Жиры-6, У/в-57
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203