

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша геркулесовая молочная(сад) <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-192, Белки-7, Жиры-10, У/в-21
45	Батон с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
200	Кофейный напиток(сад) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Завтрак1		ККал-422, Белки-15, Жиры-18, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
180	Напиток из сока (сад) <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Салат "Зимний" (сад) <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-186, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
180	Суп рыбный(сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеница, Томат-паста</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-14, У/в-29
200	Суфле из филе индейки (сад) <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь</i>	ККал-179, Белки-12, Жиры-9, У/в-23
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
Итого за Обед		ККал-743, Белки-26, Жиры-30, У/в-102
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка творожная с мармеладом (сад) <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-197, Белки-9, Жиры-6, У/в-29
50	Молоко сгущенное (сад)	ККал-117, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
70	Печенье	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-577, Белки-12, Жиры-11, У/в-86
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)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150 **Каша геркулесовая
молочная(ясли)** ККал-165, Белки-5, Жиры-8, У/в-22

*Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)*

35 **Батон с маслом и сыром
(ясли)** ККал-121, Белки-1, Жиры-2, У/в-25

Масло сливочное, Батон, Сыр

180 **Кофейный напиток(ясли)** ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11

*Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода*

Итого за Завтрак1 ККал-354, Белки-7, Жиры-13, У/в-58

Завтрак2

150 **Напиток из сока (ясли)** ККал-86, У/в-14

*Сок, Сахар (песок), *Вода*

Итого за Завтрак2 ККал-86, У/в-14

Обед

40 **Салат "Зимний" (ясли)** ККал-130, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель

150 **Суп рыбный(ясли)** ККал-151, Белки-6, Жиры-11, У/в-23

*Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеница, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста*

160 **Суфле из филе индейки (ясли)** ККал-157, Белки-11, Жиры-9, У/в-19

Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь

40 **Хлеб ржаной(ясли)** ККал-48, Белки-2, У/в-11

150 **Компот из
сухофруктов(ясли)** ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17

*Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода*

Итого за Обед ККал-550, Белки-23, Жиры-26, У/в-86

Полдник

130 **Запеканка творожная с
мармеладом(ясли)** ККал-170, Белки-7, Жиры-3, У/в-15

Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)

40 **Молоко сгущеное (ясли)** ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3

70 **Печенье** ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-19

180 **Кисель витаминизированный
(ясли)** ККал-80, У/в-9

*Концентрат киселя, *Вода*

Итого за Полдник ККал-409, Белки-12, Жиры-7, У/в-46

Итого за ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203