

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Макаронны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-231, Белки-9, Жиры-7, У/в-37
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-480, Белки-13, Жиры-15, У/в-62
<u>Завтрак2</u>		
180	Сок(сад)	ККал-88, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-88, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Помидор соленый (сад)	ККал-5, У/в-1
180	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-151, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
200	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККал-154, Белки-9, Жиры-9, У/в-24
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-504, Белки-22, Жиры-20, У/в-74
<u>Полдник</u>		
80	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное</i>	ККал-167, Белки-3, Жиры-6, У/в-29
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-305, Белки-3, Жиры-6, У/в-44
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, тушеная в томате с овощами (сад) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-142, Белки-6, Жиры-12, У/в-23
150/5	Рис отварной (сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-101, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
50	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	Чай сладкий с лимоном (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-423, Белки-15, Жиры-19, У/в-66
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>		
140	Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-198, Белки-4, Жиры-7, У/в-28
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-344, Белки-7, Жиры-11, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок (ясли)	ККал-86, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-86, У/в-14
<u>Обед</u>		
30	Помидор соленый(ясли)	ККал-4, У/в-1
150	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне(ясли) <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Сметана, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-137, Белки-10, Жиры-6, У/в-9
160	Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли) <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	ККал-135, Белки-10, Жиры-8, У/в-20
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
Итого за Обед		ККал-389, Белки-23, Жиры-16, У/в-58
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное</i>	ККал-134, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-214, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
<u>Ужин</u>		
60	Рыба, тушеная в томате с овощами (ясли) <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-9, У/в-16
120/4	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-6, У/в-15
40	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	Чай сладкий с лимоном (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
Итого за Ужин		ККал-367, Белки-10, Жиры-17, У/в-52
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203