

**(сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша геркулесовая молочная(сад)</b> <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-170, Белки-7, Жиры-10, У/в-21
30/10	<b>Батон с сыром (сад)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-400, Белки-11, Жиры-18, У/в-52
<b><u>Завтрак2</u></b>		
<b>Салат</b>		
100	<b>"Фруктовый" банан/яблоко (сад)</b> <i>Банан, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-117, Белки-2, Жиры-1, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-117, Белки-2, Жиры-1, У/в-18
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из капусты белокочанной (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
180	<b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-130, Белки-7, Жиры-6, У/в-18
80	<b>Гуляш из мяса и печени индейки (сад)</b> <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-140, Белки-6, Жиры-7, У/в-9
150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-70, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
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-584, Белки-24, Жиры-32, У/в-87
<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-125, Белки-4, Жиры-3, У/в-28
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-218, Белки-8, Жиры-4, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная (сад)</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-4, У/в-18
50	<b>Повидло (сад)</b>	ККал-128, У/в-21
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-481, Белки-9, Жиры-6, У/в-64
<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 геркулесовая молочная(ясли)</b> <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-165, Белки-5, Жиры-5, У/в-22
20/10	<b>Батон с сыром (ясли)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-345, Белки-8, Жиры-14, У/в-44
<b><u>Завтрак2</u></b>		
<b>Салат</b>		
100	<b>"Фруктовый" банан/яблоко (ясли)</b> <i>Банан, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из капусты белокочанной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-32, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
150	<b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-102, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
60	<b>Гуляш из мяса и печени индейки (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек, Печень индейки</i>	ККал-131, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
120	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-60, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
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-438, Белки-19, Жиры-19, У/в-56
<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>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-179, Белки-6, Жиры-5, У/в-30
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Запеканка творожная (ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-126, Белки-6, Жиры-6, У/в-10
40	<b>Повидло (ясли)</b>	ККал-98, У/в-20
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-345, Белки-8, Жиры-8, У/в-54
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203