

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша рисовая молочная (сад) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-157, Белки-8, Жиры-11, У/в-54
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
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-387, Белки-12, Жиры-19, У/в-85
<u>Завтрак2</u>		
180	Йогурт (сад)	ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
Итого за Завтрак2		ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
<u>Обед</u>		
60	Горошек зеленый консервированный (сад)	ККал-113, Белки-6, Жиры-2, У/в-20
180	Суп с макаронными изделиями на бульоне из шеек индеек (сад) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло Растительное, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-116, Белки-5, Жиры-9, У/в-14
200	Каша гречневая с мясом индейки (сад) <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-197, Белки-9, Жиры-9, У/в-34
50	Хлеб ржаной(сад)	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	Компот из ягод (сад) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
Итого за Обед		ККал-645, Белки-23, Жиры-22, У/в-94
<u>Полдник</u>		
70	Пряник (сад)	ККал-172, Белки-2, Жиры-8, У/в-17
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-6, Жиры-9, У/в-28
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-162, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
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-370, Белки-7, Жиры-5, У/в-47
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	Каша рисовая молочная (ясли) <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-173, Белки-7, Жиры-6, У/в-49
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
180	Кофейный напиток(ясли) <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак1		ККал-353, Белки-10, Жиры-15, У/в-71
<u>Завтрак2</u>		
150	Йогурт (ясли)	ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
Итого за Завтрак2		ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
<u>Обед</u>		
40	Горошек зеленый консервированный (ясли)	ККал-40, Белки-6, Жиры-1, У/в-11
150	Суп с макаронными изделиями на бульоне из шеек индеек (ясли) <i>Шейка индеек, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-160, Белки-3, Жиры-7, У/в-18
180	Каша гречневая с мясом индейки (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Шейка индеек, Соль йодированная, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-186, Белки-8, Жиры-8, У/в-15
40	Хлеб ржаной(ясли)	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	Компот из ягод (ясли) <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-46, У/в-8
Итого за Обед		ККал-481, Белки-19, Жиры-17, У/в-63
<u>Полдник</u>		
50	Пряник(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-16
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-145, Белки-4, Жиры-2, У/в-15
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-266, Белки-5, Жиры-3, У/в-40
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203