

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-176, Белки-12, Жиры-9, У/в-26
30/10	Батон с сыром (сад) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-6, У/в-13
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-109, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-404, Белки-14, Жиры-15, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(сад)	ККал-58, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-58, У/в-15
<u>Обед</u>		
60	Икра кабачковая(сад)	ККал-108, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Суп куриный с макаронными изделиями со сметаной (сад) <i>Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло Растительное, *Вода</i>	ККал-137, Белки-7, Жиры-4, У/в-18
80	Котлета из куриной грудки (сад) <i>Грудка кур, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-210, Белки-8, Жиры-13, У/в-43
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-14
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-769, Белки-26, Жиры-32, У/в-124
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с творогом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Творог, Соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-6, Жиры-8, У/в-13
200	Кисель витаминизированный (сад) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-138, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-276, Белки-6, Жиры-8, У/в-28
<u>Ужин</u>		
200	Рагу овощное (сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-112, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
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-292, Белки-8, Жиры-5, У/в-41
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 гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли) <i>Крупа гречневая, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-7, У/в-12
20/10	Батон с сыром (ясли) <i>Сыр, Батон</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-5, У/в-6
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
Итого за Завтрак1		ККал-294, Белки-7, Жиры-12, У/в-32
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки(ясли)	ККал-43, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-43, У/в-11
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая(ясли)	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14
150	Суп куриный с макаронными изделиями со сметаной (ясли) <i>Грудка кур, Макароны изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода</i>	ККал-162, Белки-6, Жиры-5, У/в-24
42	Котлета из куриной грудки (ясли) <i>Грудка кур, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-217, Белки-6, Жиры-9, У/в-34
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-8, Жиры-4, У/в-9
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-639, Белки-24, Жиры-24, У/в-109
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с творогом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Творог, Соль йодированная</i>	ККал-122, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
180	Кисель витаминизированный (ясли) <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-80, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-202, Белки-5, Жиры-7, У/в-20
<u>Ужин</u>		
180	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-106, Белки-4, Жиры-2, У/в-10
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-223, Белки-6, Жиры-4, У/в-31
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203