

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша "Боярская"(сад) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
30/10	Батон с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-11
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-391, Белки-10, Жиры-16, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый" банан/яблоко (сад) <i>Банан, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-117, Белки-2, Жиры-1, У/в-18
Итого за Завтрак2		ККал-117, Белки-2, Жиры-1, У/в-18
<u>Обед</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный</i>	ККал-80, Белки-1, У/в-24
180	Борщ из свежей капусты на бульоне из куриной грудки со сметаной (сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-175, Белки-7, Жиры-7, У/в-18
80	Тефтели (сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-9, Жиры-11, У/в-13
150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-80, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
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-658, Белки-27, Жиры-31, У/в-99
<u>Полдник</u>		
70	Вафли(сад)	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	Молоко кипяченое(сад)	ККал-94, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
Итого за Полдник		ККал-251, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<u>Ужин</u>		
50	Огурец свежий (сад)	ККал-5, У/в-1
150	Макаронны отварные с маслом сливочным (сад) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-197, Белки-5, Жиры-7, У/в-35
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-382, Белки-9, Жиры-9, У/в-63
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 "Боярская"(ясли) <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-130, Белки-3, Жиры-7, У/в-19
20/10	Батон с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
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-295, Белки-7, Жиры-15, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
Салат		
100	"Фруктовый" банан/яблоко (ясли) <i>Банан, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Итого за Завтрак2		ККал-93, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<u>Обед</u>		
40	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый</i>	ККал-70, Белки-1, У/в-16
150	Борщ из свежей капусты на бульоне из куриной грудки со сметаной (ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Томат-паста</i>	ККал-154, Белки-6, Жиры-4, У/в-8
60	Тефтели (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-116, Белки-8, Жиры-7, У/в-10
120	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-77, Белки-4, 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-530, Белки-21, Жиры-18, У/в-70
<u>Полдник</u>		
50	Вафли(ясли)	ККал-112, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-66, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-178, Белки-6, Жиры-4, У/в-22
<u>Ужин</u>		
40	Огурец свежий (ясли)	ККал-5, У/в-1
140	Макаронные отварные с маслом сливочным (ясли) <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-183, Белки-4, Жиры-7, У/в-28
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-305, Белки-6, Жиры-9, У/в-50
Итого за		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203