

Сад (лето) 174

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
37	Бутерброд с маслом(40) *	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-15, ЭЦ-135
250	Суп молочный с пшенной крупой(250) *	ЭЦ-187, Жиры-8, Белки-7, Углеводы-23
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	ЭЦ-96, Белки-3, Углеводы-16, Жиры-3
467	Итого за Завтрак	Белки-13, Жиры-19, Углеводы-34, ЭЦ-418
<u>Завтрак 2</u>		
200	Кисель молочный(200) *	Углеводы-31, Белки-4, Жиры-5, ЭЦ-175
200	Итого за Завтрак 2	Углеводы-31, Белки-4, Жиры-5, ЭЦ-175
<u>Обед</u>		
37	Помидоры свежие(30) *	Углеводы-1, Жиры-0, ЭЦ-6, Белки-0
30	Хлеб пшеничный 30(30) *	Жиры-0, Белки-3, Углеводы-15, ЭЦ-69
37	Помидоры свежие(25) *	Углеводы-1, Жиры-0, ЭЦ-5, Белки-0
200	Суп с рыбными консервами(200) *	Белки-7, Углеводы-14, Жиры-10, ЭЦ-175
211	Плов из птицы(210) *	Углеводы-35, Белки-20, ЭЦ-383, Жиры-17
44	Хлеб ржаной(50) *	Жиры-1, ЭЦ-83, Белки-3, Углеводы-17
200	Компот из сушеных фруктов(200) *	ЭЦ-120, Белки-1, Углеводы-29
759	Итого за Обед	Углеводы-112, Жиры-28, ЭЦ-841, Белки-34
<u>Уплотненный полдник</u>		
187	Сок фруктовый(200) *	Углеводы-22, ЭЦ-90
100	Яблоки(100) *	ЭЦ-46, Углеводы-11, Белки-0
40	Яйца вареные(40) *	Белки-11, Жиры-10, ЭЦ-137, Углеводы-1
36	Пряники(36) *	Белки-2, ЭЦ-119, Жиры-2, Углеводы-27
120	Пудинг из творога (запеченный)120*	ЭЦ-299, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-27
483	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-88, ЭЦ-691, Белки-29, Жиры-25
1 909	Итого за день	Белки-80, Жиры-77, Углеводы-285, ЭЦ-2 125

Ясли (лето) 174

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
39	Бутерброд с маслом(40) *	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-15, ЭЦ-135
200	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	Белки-6, Жиры-6, ЭЦ-150, Углеводы-19
150	Кофейный напиток с молоком(150) *	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, ЭЦ-73
389	Итого за Завтрак	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-46, ЭЦ-358
<u>Завтрак 2</u>		
180	Молоко(180) *	Углеводы-8, Жиры-6, ЭЦ-96, Белки-5
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-8, Жиры-6, ЭЦ-96, Белки-5
<u>Обед</u>		
25	Помидоры свежие(25) *	Углеводы-1, Жиры-0, ЭЦ-5, Белки-0
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, ЭЦ-46, Белки-2, Жиры-0
162	Плов из птицы(160) *	Белки-15, Углеводы-26, ЭЦ-287, Жиры-13
179	Компот из сушеных фруктов(180) *	Углеводы-26, ЭЦ-108, Белки-1
180	Суп с рыбными консервами(180) *	Белки-6, ЭЦ-158, Углеводы-12, Жиры-9
40	Хлеб ржаной(40) *	ЭЦ-66, Углеводы-14, Белки-3, Жиры-0
606	Итого за Обед	Углеводы-89, Жиры-22, ЭЦ-670, Белки-27
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	Яблоки(95) *	ЭЦ-44, Белки-0, Углеводы-11
30	Пряники(30) *	Углеводы-23, Белки-2, ЭЦ-99, Жиры-2
40	Яйца вареные(40) *	Белки-11, Жиры-10, ЭЦ-137, Углеводы-1
180	Сок фруктовый(180) *	ЭЦ-81, Углеводы-20
60	Пудинг из творога (запеченный)60*	Белки-8, Углеводы-16, ЭЦ-168, Жиры-7
405	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-329, Белки-21, Углеводы-71, Жиры-10
1 580	Итого за день	Белки-64, Жиры-63, Углеводы-214, ЭЦ-1 653