

Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	Соль дневная норма	
130	Каша жидкая гречневая*	Жиры-4, Углеводы-20, Калорийность-131, Белки-3
120	Кофейный напиток с молоком*	Белки-2, Калорийность-74, Жиры-2, Углеводы-12
40	Бутерброд с маслом*	Жиры-8, Углеводы-1, Калорийность-70
293	Итого за Завтрак	Жиры-14, Углеводы-33, Калорийность-275, Белки-5
<u>Завтрак 2</u>		
120	Сок фруктовый*	Калорийность-52, Углеводы-12
120	Итого за Завтрак 2	Калорийность-52, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
15	Хлеб пшеничный*	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-26
30	Хлеб ржаной*	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
160	Суп картофельный с крупой*	Жиры-2, Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-9
40	Салат из квашеной капусты*	Жиры-3, Углеводы-1, Белки-1, Калорийность-36
150	Жаркое по-домашнему*	Углеводы-16, Калорийность-181, Белки-18, Жиры-5
120	Компот из свежих плодов*	Калорийность-122, Углеводы-30
515	Итого за Обед	Углеводы-73, Белки-23, Калорийность-483, Жиры-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб ржаной*	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
50	Булочка домашняя*	Жиры-5, Калорийность-196, Белки-4, Углеводы-31
30	Салат из кукурузы*	Калорийность-18, Жиры-2
75	Омлет с овощами*	Калорийность-140, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
120	Чай с повидлом*	Углеводы-6, Калорийность-26
120	Кисломолочный продукт*	Калорийность-71, Углеводы-5, Жиры-4, Белки-3
425	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-55, Калорийность-510, Белки-18, Жиры-22
1 353	Итого за день	Жиры-46, Углеводы-173, Калорийность-1 320, Белки-46

Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	Соль дневная норма	
160	Каша жидкая гречневая*	Углеводы-21, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-140
160	Кофейный напиток с молоком*	Углеводы-12, Калорийность-75, Жиры-2, Белки-2
55	Бутерброд с джемом сад*	Калорийность-92, Жиры-4, Углеводы-15
378	Итого за Завтрак	Углеводы-48, Белки-6, Жиры-10, Калорийность-307
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток витаминизированный сад*	Калорийность-43, Углеводы-11
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-43, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный*	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной*	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
180	Суп картофельный с крупой*	Углеводы-10, Белки-2, Жиры-2, Калорийность-66
60	Салат из квашеной капусты*	Углеводы-2, Калорийность-59, Белки-1, Жиры-5
180	Жаркое по-домашнему*	Жиры-6, Углеводы-18, Белки-23, Калорийность-217
160	Компот из свежих плодов*	Калорийность-73, Углеводы-18
640	Итого за Обед	Калорийность-545, Белки-30, Углеводы- 75, Жиры-13
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб ржаной*	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
40	Салат из кукурузы*	Жиры-3, Калорийность-27
95	Омлет с овощами*	Жиры-14, Калорийность-177, Углеводы- 2, Белки-11
160	Чай с повидлом*	Калорийность-36, Углеводы-9
160	Кисломолочный продукт*	Жиры-5, Калорийность-94, Белки-5, Углеводы-6
60	Булочка школьная *	Белки-6, Жиры-3, Калорийность-201, Углеводы-39
545	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-68, Калорийность-594, Белки- 24, Жиры-25
1 743	Итого за день	Углеводы-202, Белки-60, Жиры-48, Калорийность-1 489