

Сад (Весна - Лето) 101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
28	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	
5	Масло (порциями) * <i>масло сливочное 72,5%</i>	Жиры-4, Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-37
25	Булочка <i>булочки, рожки</i>	
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный</i>	
200	Суп молочный с манной крупой (200) <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа манная, сахар-песок, соль</i>	
458	Итого за Завтрак	Жиры-4, Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-37
<u>Завтрак 2</u>		
100	Снежок * <i>снежок</i>	Жиры-5, Белки-5, Углеводы-22, Калорийность-158, Витамин С-3
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, Белки-5, Углеводы-22, Калорийность-158, Витамин С-3
<u>Обед</u>		
28	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	
200	Суп картофельный с клецками(200) * <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, сметана, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, соль, картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский, укроп, вода водопроводная</i>	
23	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
200	Напиток из плодов шиповника(200) * <i>сахар-песок, шиповник, вода водопроводная</i>	Калорийность-91, Жиры-0, Витамин С-180, Углеводы-19, Белки-1
200	Птица тушеная в соусе с овощами(200) * <i>мясо птицы-филе, масло сливочное 72,5%, соль, картофель, морковь, лук репчатый, укроп, вода водопроводная</i>	
82	Салат из редиса * <i>масло растительное, соль, редис красный, укроп</i>	Жиры-1, Калорийность-9
733	Итого за Обед	Калорийность-159, Углеводы-31, Жиры-1, Белки-3, Витамин С-180
<u>Ужин</u>		
23	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
155	Напиток витаминизированный <i>напиток груши-дичка с/б 3 л</i>	
105	Апельсины * <i>апельсины</i>	
80	Котлеты рыбные паровые(80) * <i>горбуша, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, соль, хлеб пшеничный, лук репчатый</i>	
150	Икра кабачковая * <i>масло растительное, морковь, лук репчатый, чеснок, томат, кабачки св., укроп</i>	Витамин С-39, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-80
513	Итого за Ужин	Калорийность-139, Углеводы-22, Жиры-4, Белки-4, Витамин С-39
1 804	Итого за день	Жиры-14, Углеводы-75, Белки-12, Калорийность-493, Витамин С-222

Ясли (Весна - Лето) 101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с манной крупой <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа манная, сахар-песок, соль</i>	
5	Масло (порциями) * <i>масло сливочное 72,5%</i>	Жиры-4, Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-37
150	Кофейный напиток с молоком * <i>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный</i>	Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-89, Углеводы-14, Жиры-2
25	Булочка <i>булочки, рожки</i>	
28	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-38, Жиры-0, Белки-1
358	Итого за Завтрак	Жиры-6, Углеводы-22, Белки-4, Калорийность-164, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Снежок * <i>снежок</i>	Жиры-5, Белки-5, Углеводы-22, Калорийность-158, Витамин С-3
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, Белки-5, Углеводы-22, Калорийность-158, Витамин С-3
<u>Обед</u>		
28	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-38, Жиры-0, Белки-1
19	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
150	Суп картофельный с клецками * <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, сметана, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский, укроп, петрушка, вода водопроводная</i>	
150	Напиток из плодов шиповника * <i>сахар-песок, шиповник</i>	
170	Птица тушеная в соусе с овощами(170) * <i>мясо птицы-филе, масло сливочное 72,5%, сметана, соль, картофель, морковь, лук репчатый, укроп, вода водопроводная</i>	
52	Салат из редиса <i>масло растительное, соль, редис красный, укроп</i>	Жиры-6, Калорийность-54
569	Итого за Обед	Углеводы-18, Калорийность-139, Жиры-6, Белки-3
<u>Ужин</u>		
19	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
112	Сок разный * <i>сок разный 1л.т/пак</i>	
120	Икра кабачковая ** <i>масло растительное, морковь, лук репчатый, чеснок, томат, кабачки св.</i>	Калорийность-59, Жиры-3, Витамин С-20, Углеводы-6, Белки-1
100	Апельсины * <i>апельсины</i>	
70	Котлеты рыбные паровые(60) * <i>горбуша, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, соль, хлеб пшеничный, лук репчатый</i>	
421	Итого за Ужин	Белки-3, Жиры-3, Калорийность-106, Углеводы-16, Витамин С-20
1 448	Итого за день	Жиры-20, Углеводы-78, Белки-15, Калорийность-567, Витамин С-24

