

Ясли (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
22	Хлеб пшеничный хлеб	Белки-3, Жиры-1, Витамин С-0, Калорийность-69, Углеводы-11
200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) * макаронные изделия, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%	Калорийность-169, Жиры-5, Белки-6, Углеводы-24
17	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52, Жиры-1
180	Кофейный напиток с молоком(180) * кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Углеводы-16, Жиры-5, Калорийность-123, Белки-5
419	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-12, Витамин С-0, Калорийность-413, Углеводы-61
<u>Завтрак 2</u>		
158	Сок фруктовый(150) * сок разный	Калорийность-67, Углеводы-45
158	Итого за Завтрак 2	Калорийность-67, Углеводы-45
<u>Обед</u>		
17	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52, Жиры-1
150	Борщ лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, свекла, соль (йодированная), томат, капуста молодая, картофель очищенный	Углеводы-19, Жиры-10, Калорийность-192, Белки-9, Витамин С-40
45	Салат из свеклы(50) масло растительное, свекла	Углеводы-6, Витамин С-2, Белки-1, Калорийность-46, Жиры-3
140	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами(105) * лук, масло сливочное 72,50-82,50%, крупа пшеничная, Вода	Жиры-4, Калорийность-186, Углеводы-33, Белки-3
60	Птица тушеная мука, томат, филе куриное, сметана 15%	Витамин С-0, Калорийность-313, Углеводы-4, Белки-24, Жиры-22
150	Компот из изюма 1-3 года* сахар песок, сабза-изюм, Вода	Калорийность-90, Углеводы-2
18	Хлеб пшеничный 15(20) * хлеб	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
580	Итого за Обед	Витамин С-42, Белки-41, Углеводы-84, Калорийность-926, Жиры-40
<u>Уплотненный полдник</u>		
22	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
120	Капуста тушеная (150) * лук, масло растительное, морковь, мука, томат, капуста молодая	Белки-3, Углеводы-15, Калорийность-78, Витамин С-63, Жиры-2
150	Омлет натуральный(85) * масло сливочное 72,50-82,50%, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%	Белки-6, Калорийность-135, Жиры-12, Углеводы-2
199	Ряженка(185) * ряженка	Калорийность-183, Жиры-2, Углеводы-35, Белки-5
55	Сдоба обыкновенная(51) * орожжи, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, Вода	
546	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-63, Белки-18, Углеводы-67, Калорийность-492, Жиры-18
1 703	Итого за день	Белки-75, Жиры-70, Витамин С-105, Калорийность-1 898, Углеводы-257

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром(200) * сахар песок, чай	Углеводы-22, Калорийность-90
180	Суп молочный с ячневой крупой(180) * крупa ячневая, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Калорийность-94, Жиры-5, Углеводы-7, Белки-4
25	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
23	Бутерброд с маслом(35) * масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб	Углеводы-9, Жиры-5, Витамин С-0, Калорийность-85, Белки-2
428	Итого за Завтрак	Углеводы-51, Калорийность-329, Жиры-10, Белки-8, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
125	Апельсины апельсин	Калорийность-43, Углеводы-8, Белки-1
125	Итого за Завтрак 2	Калорийность-43, Углеводы-8, Белки-1
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
50	Салат из белокочанной капусты лук, масло растительное, соль (йодированная), капуста молодая	Белки-1, Углеводы-5, Жиры-2, Витамин С-24, Калорийность-36
200	Суп картофельный с крупой лук, масло растительное, морковь, соль (йодированная), крупa рисовая, картофель очищенный, Вода	Углеводы-27, Витамин С-21, Жиры-3, Калорийность-137, Белки-3
120	Пюре картофельное масло сливочное 72,50-82,50%, молоко свежее 2,5-3,2%, картофель очищенный	Белки-67, Жиры-74, Калорийность-124, Углеводы-53
60	котлета мясная рубленая(70) * лук, масло сливочное 72,50-82,50%, филе куриное, молоко свежее 2,5-3,2%, хлеб	Белки-14, Жиры-12, Калорийность-193, Витамин С-0, Углеводы-7
180	Напиток из груши дички * напиток разный	Углеводы-7, Витамин С-1, Калорийность-30
22	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
657	Итого за Обед	Витамин С-46, Белки-91, Углеводы-127, Жиры-93, Калорийность-676
<u>Уплотненный полдник</u>		
22	Хлеб пшеничный хлеб	Белки-3, Жиры-1, Витамин С-0, Калорийность-69, Углеводы-11
22	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
40	Яйца вареные яйцо	Углеводы-3, Калорийность-62, Белки-50, Жиры-45
90	Салат из свеклы(40) * масло растительное, свекла молодая	Калорийность-27, Витамин С-1, Белки-0, Углеводы-3, Жиры-2
150	Каша рассыпчатая пшениная(200) * масло сливочное 72,50-82,50%, крупa пшеничная	Жиры-6, Белки-9, Калорийность-304, Углеводы-57
195	Ряженка(185) * ряженка	
519	Итого за Уплотненный полдник	Белки-66, Жиры-56, Витамин С-1, Калорийность-558, Углеводы-89
1 729	Итого за день	Углеводы-275, Калорийность-1 606, Жиры-159, Белки-166, Витамин С-47