

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
45	Бутерброд с сыром(Выход:) * масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб, Сыр "Российский"	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-7, Витамин С-0, Углеводы-9
35	Яйца вареные(40) * яйцо	Углеводы-0, Жиры-5, Белки-5, Калорийность-62
24	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
200	Суп молочный с гречневой крупой(Выход:) * крупa гречневая, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Углеводы-12, Жиры-5, Белки-5, Калорийность-121
190	Чай с сахаром(190) * сахар песок, чай, Вода	Углеводы-5, Калорийность-19, Белки-0
494	Итого за Завтрак	Калорийность-382, Белки-17, Жиры-17, Витамин С-0, Углеводы-39
Завтрак 2		
41	Печенье 40* печенье	
164	Напиток из груши дички * напиток разный	Углеводы-3, Калорийность-21
205	Итого за Завтрак 2	Углеводы-3, Калорийность-21
Обед		
24	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
130	105 запеканка из печени с рисом лук, масло сливочное 72,50-82,50%, яйцо, субпродукты (печень,язык,сердце), крупa рисовая	Калорийность-145, Углеводы-23, Жиры-5, Белки-5
230	Рагу из овощей(150) * горошек зеленый, капуста свежая, картофель, лук, масло растительное, морковь, Зелень петрушка, кабачки, капуста молодая	Углеводы-10, Жиры-6, Калорийность-105, Белки-1
230	Борщ с мясом(200) * капуста свежая, картофель, лук, масло растительное, морковь, свекла, соль (йодированная), томат, чеснок, Зелень петрушка, филе куриное, сметана 15%, Вода	Углеводы-13, Белки-6, Жиры-9, Витамин С-20, Калорийность-138
26	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
5	Соль(6) * соль (йодированная)	
142	Сок фруктовый(180) * сок разный	Калорийность-81, Витамин С-2, Углеводы-20, Жиры-0, Белки-0
787	Итого за Обед	Витамин С-22, Белки-18, Углеводы-94, Жиры-22, Калорийность-625
Уплотненный полдник		
26	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
100	Запеканка из творога(116) крупa манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сметана 15%, творог 9%	Белки-26, Калорийность-342, Жиры-20, Углеводы-20
175	Ряженка(185) * ряженка	
75	Крендель сахарный(50) * дрожжи, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, Вода	Углеводы-73, Жиры-6, Белки-9, Калорийность-389
376	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-0, Белки-39, Углеводы-108, Калорийность-827, Жиры-28
1 862	Итого за день	Калорийность-1 855, Белки-74, Жиры-67, Витамин С-22, Углеводы-244

Ясли (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
42	Бутерброд с сыром(Выход:) * масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб, Сыр "Российский"	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-7, Витамин С-0, Углеводы-9
150	Кофейный напиток с молоком(Выход:) * кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Углеводы-22, Калорийность-153, Белки-6, Жиры-5
16	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52, Жиры-1
150	Суп молочный с макаронными изделиями(Выход:) * макаронные изделия, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Углеводы-16, Жиры-4, Калорийность-117, Белки-5
358	Итого за Завтрак	Калорийность-442, Белки-18, Жиры-17, Витамин С-0, Углеводы-57
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый(150) * сок разный	Углеводы-22, Жиры-0, Калорийность-90, Белки-0, Витамин С-2
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-22, Жиры-0, Калорийность-90, Белки-0, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
24	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
130	Картофель отварной(155) картофель, масло сливочное 72,50-82,50%	Калорийность-125, Углеводы-21, Витамин С-24, Жиры-4, Белки-3
90	Птица тушеная мука, томат, филе куриное, сметана 15%	Витамин С-0, Калорийность-313, Углеводы-4, Белки-24, Жиры-22
70	Салат из белокачанной капусты(40) * масло растительное, морковь, сахар песок, капуста молодая, Вода	Жиры-2, Витамин С-13, Углеводы-6, Белки-1, Калорийность-25
200	Борщ с капустой и картофелем(200) * картофель, лук, масло растительное, морковь, сахар песок, свекла, томат, укроп, Зелень петрушки, лук зеленый, капуста молодая, Вода	Белки-2, Витамин С-14, Жиры-5, Углеводы-16, Калорийность-72
26	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
150	Компот из свежих яблок сахар песок, яблоки, Вода	Белки-0, Калорийность-72, Углеводы-18, Жиры-0, Витамин С-1
4	Соль(4) * соль (йодированная)	
694	Итого за Обед	Витамин С-52, Белки-36, Углеводы-93, Жиры-35, Калорийность-763
<u>Уплотненный полдник</u>		
26	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
60	Салат из свеклы(40) * масло растительное, свекла	Калорийность-27, Витамин С-1, Белки-0, Углеводы-3, Жиры-2
158	Ряженка(160) * ряженка	
60	Сдоба обыкновенная(51) * дрожжи, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, Вода	Калорийность-183, Жиры-2, Углеводы-35, Белки-5
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
454	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-1, Белки-15, Углеводы-55, Калорийность-441, Жиры-18
1 656	Итого за день	Калорийность-1 736, Белки-69, Жиры-70, Витамин С-55, Углеводы-227