

Ясли (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйца вареные <small>яйцо</small>	Углеводы-3, Калорийность-620, Белки-50, Жиры-45
29	Хлеб пшеничн(25) * <small>хлеб</small>	Калорийность-60, Витамин С-0, Углеводы-11, Жиры-1, Белки-3
23	Хлеб ржаной(20) * <small>хлеб ржаной</small>	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52, Жиры-1
173	Запеканка из творога(101) * <small>крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сметана 15%, творог 9%, Вода</small>	Калорийность-242, Углеводы-12, Витамин С-0, Белки-19, Жиры-15
180	Кофейный напиток с молоком(180) * <small>кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</small>	Углеводы-16, Жиры-5, Калорийность-123, Белки-5
445	Итого за Завтрак	Углеводы-52, Калорийность-1 097, Белки-79, Жиры-67, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Груши <small>груша</small>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
23	Хлеб ржаной(20) * <small>хлеб ржаной</small>	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52, Жиры-1
35	Овощи соленые(огурец) <small>огурцы соленые</small>	Углеводы-1, Белки-0, Калорийность-5, Жиры-0
180	Суп картофельный с макаронными изделиями(180) * <small>картофель, лук, макаронные изделия, масло растительное, морковь, укроп, Зелень петрушка, лук зеленый, Вода</small>	Витамин С-16, Белки-3, Жиры-3, Калорийность-98, Углеводы-21
4	Соль(4) * <small>соль (йодированная)</small>	
143	Сок фруктовый(180) * <small>сок разный</small>	Калорийность-81, Витамин С-2, Углеводы-20, Жиры-0, Белки-0
225	Птица, тушеная в соусе с овощами(230) * <small>горошек зеленый, картофель, лук, морковь, мука, томат, филе куриное, сметана 15%, Вода</small>	Белки-24, Витамин С-19, Калорийность-233, Жиры-3, Углеводы-26
24	Хлеб пшеничный 15(20) * <small>хлеб</small>	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
634	Итого за Обед	Витамин С-37, Белки-31, Углеводы-88, Калорийность-516, Жиры-7
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб пшеничный 15(25) * <small>хлеб</small>	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
185	Ряженка(185) * <small>ряженка</small>	
49	Рыба отварная(60) * <small>лук, морковь, рыба минтай</small>	Белки-24, Жиры-1, Витамин С-0, Углеводы-1, Калорийность-118
92	Рагу из овощей(105) * <small>капуста свежая, картофель, лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, мука, сметана 15%, Вода</small>	Белки-3, Витамин С-42, Жиры-9, Калорийность-138, Углеводы-21
95	Сдоба обыкновенная(51) * <small>дрожжи, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, Вода</small>	Калорийность-183, Жиры-2, Углеводы-35, Белки-5
446	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-42, Белки-36, Углеводы-72, Калорийность-535, Жиры-14
1 625	Итого за день	Углеводы-212, Калорийность-2 148, Белки-146, Жиры-88, Витамин С-79

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Какао на молоке(180) <i>какао, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Калорийность-120, Белки-5, Углеводы-17, Жиры-4
130	Запеканка из творога <i>крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, творог 9%, Вода</i>	
47	Бутерброд с сыром(Выход:)* <i>масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-7, Витамин С-0, Углеводы-9
34	Хлеб ржаной(30)* <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
391	Итого за Завтрак	Калорийность-300, Белки-12, Углеводы-39, Жиры-11, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
107	Мандарины <i>мандарин</i>	
107	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
34	Хлеб ржаной(30)* <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
180	Компот из свежих яблок* <i>сахар песок, яблоки</i>	Углеводы-11, Калорийность-47, Витамин С-2, Белки-0, Жиры-0
43	Огурцы соленые(50)* <i>огурцы соленые</i>	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1, Калорийность-6
150	Макаронные изделия(150)* <i>макаронные изделия, масло сливочное 72,50-82,50%</i>	Углеводы-37, Калорийность-208, Белки-6, Жиры-4
100	Печень, тушеная в соусе <i>мука, субпродукты (печень, язык, сердце), сметана 15%, Вода</i>	Жиры-5, Углеводы-5, Витамин С-1, Калорийность-140, Белки-17
25	Хлеб пшеничный 15(25)* <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
6	Соль(6)* <i>соль (йодированная)</i>	
230	Борщ с мясом(Выход:)* <i>капуста свежая, картофель, лук, масло растительное, морковь, свекла, томат, филе куриное, сметана 15%, Вода</i>	Углеводы-11, Калорийность-227, Витамин С-13, Белки-19, Жиры-17
768	Итого за Обед	Витамин С-16, Белки-48, Углеводы-93, Жиры-28, Калорийность-784
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб пшеничный 15(25)* <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
130	Рыба припущенная с овощами* <i>лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, томат, горбуша</i>	
160	Каша пшеничная рассыпчатая <i>соль (йодированная), крупа пшеничная, Вода</i>	Жиры-4, Углеводы-62, Белки-16, Калорийность-354
185	Ряженка(185)* <i>ряженка</i>	
54	Пряники(55)* <i>пряники</i>	Белки-3, Жиры-3, Калорийность-187, Углеводы-38
554	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-0, Белки-23, Углеводы-115, Калорийность-637, Жиры-9
1 820	Итого за день	Калорийность-1 721, Белки-83, Углеводы-247, Жиры-48, Витамин С-16