

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из квашеной капусты(50) * <i>капуста квашенная, лук, масло растительное, сахар песок</i>	Жиры-3, Калорийность-42, Белки-0, Углеводы-6
30	Хлеб пшеничный <i>хлеб</i>	Белки-3, Жиры-1, Витамин С-0, Калорийность-69, Углеводы-11
140	Омлет натуральный(85) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Белки-6, Калорийность-135, Жиры-12, Углеводы-2
180	Кофейный напиток с молоком(180) * <i>кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Углеводы-16, Жиры-5, Калорийность-123, Белки-5
31	Хлеб ржаной(30) * <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
441	Итого за Завтрак	Жиры-21, Калорийность-429, Белки-16, Углеводы-48, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	Мандарины <i>мандарин</i>	
150	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>соль (йодированная), крупа пшеничная, Вода</i>	Жиры-4, Углеводы-62, Белки-16, Калорийность-354
200	Суп картофельный с крупой(200) * <i>картофель, крупа гречневая, лук, масло растительное, морковь, укроп, Зелень петрушка, лук зеленый, Вода</i>	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-74, Жиры-2, Витамин С-13
30	Хлеб пшеничный 15(25) * <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
35	Огурцы соленые(40) * <i>огурцы соленые</i>	Белки-0, Углеводы-1, Калорийность-4, Жиры-0
20	Хлеб ржаной(20) * <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52, Жиры-1
180	Компот из свежих плодов <i>сахар песок, яблоки, Вода</i>	Витамин С-2, Калорийность-50, Жиры-0, Углеводы-12, Белки-0
6	Соль(6) * <i>соль (йодированная)</i>	
70	Котлеты рубленые(60) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, говядина, баранина, молоко свежее 2,5-3,2%, хлеб</i>	Белки-26, Калорийность-194, Жиры-7, Углеводы-5, Витамин С-0
691	Итого за Обед	Жиры-16, Углеводы-121, Белки-50, Калорийность-824, Витамин С-15
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 15(25) * <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
220	Рагу овощное(180) * <i>капуста свежая, картофель, лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, мука, томат</i>	Углеводы-19, Калорийность-155, Витамин С-16, Белки-4, Жиры-7
55	Пряники(55) * <i>пряники</i>	Белки-3, Жиры-3, Калорийность-187, Углеводы-38
180	Кефир(180) * <i>кефир 2,5-3,2%</i>	Белки-5, Жиры-4, Калорийность-87, Углеводы-7
120	Запеканка из творога(101) * <i>крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сметана 15%, творог 9%, Вода</i>	Калорийность-242, Углеводы-12, Витамин С-0, Белки-19, Жиры-15
605	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-16, Белки-35, Углеводы-91, Калорийность-767, Жиры-31
1 887	Итого за день	Жиры-68, Калорийность-2 020, Белки-101, Углеводы-260, Витамин С-31

Ясли (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Омлет натуральный(85) * масло сливочное 72,50-82,50%, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%	Белки-6, Калорийность-135, Жиры-12, Углеводы-2
59	Икра из кабачков(40) * консервы овощные, салат, икра	Белки-1, Калорийность-48, Углеводы-3, Жиры-4
36	Бутерброд с маслом(35) * масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб	Углеводы-9, Жиры-5, Витамин С-0, Калорийность-85, Белки-2
170	Чай с сахаром(170) * сахар песок, чай, Вода	Калорийность-27, Белки-0, Углеводы-7
31	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-60
406	Итого за Завтрак	Белки-11, Калорийность-355, Жиры-21, Углеводы-34, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
75	Яблоки яблоки	Витамин С-4, Жиры-0, Калорийность-45, Белки-0, Углеводы-9
75	Итого за Завтрак 2	Витамин С-4, Жиры-0, Калорийность-45, Белки-0, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
150	Суп с мясными фрикадельками картофель, лук, масло растительное, морковь, соль (йодированная), чеснок, яйцо, говядина, баранина	Белки-14, Углеводы-14, Витамин С-14, Калорийность-190, Жиры-11
4	Соль(4) * соль (йодированная)	
47	Салат из свеклы(40) * масло растительное, свекла	Жиры-2, Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-23, Витамин С-2
30	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
200	Запеканка картофельная с печенью(120) картофель, лук, масло растительное, яйцо, субпродукты (печень,язык,сердце)	Калорийность-29 547, Углеводы-212, Витамин С-27, Белки-2 414, Жиры-2 219
150	Компот из свежих яблок сахар песок, яблоки, Вода	Белки-0, Калорийность-72, Углеводы-18, Жиры-0, Витамин С-1
20	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52, Жиры-1
601	Итого за Обед	Белки-2 435, Углеводы-274, Витамин С-44, Калорийность-29 980, Жиры-2 235
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-96, Жиры-2
200	Рагу овощное(120) * капуста свежая, картофель, лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь	Белки-2, Жиры-6, Витамин С-11, Калорийность-112, Углеводы-13
190	Кефир(160) * кефир 2,5-3,2%	Углеводы-6, Жиры-4, Белки-4, Калорийность-75
70	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
70	Пудинг из творога (паровой)(50) * крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, сабза-изюм, творог 9%	Углеводы-13, Калорийность-158, Жиры-7, Белки-10
560	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-11, Белки-29, Углеводы-120, Калорийность-830, Жиры-25
1 642	Итого за день	Белки-2 475, Калорийность-31 210, Жиры-2 281, Углеводы-437, Витамин С-59

