

Сад зима (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Омлет с сыром(80) *</i>	Калорийность -155, Углеводы-1, Жиры-10, Белки-7
181	<i>Каша манная жидкая(180)</i>	Белки-3, Углеводы-23, Калорийность -106, Жиры-4
201	<i>Кофейный напиток с молоком(200) *</i>	Жиры-3, Углеводы-15, Белки-3, Калорийность -83
30	<i>Хлеб пшеничный(30) *</i>	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
562	Итого за Завтрак	Калорийность -415, Углеводы-54, Жиры-17, Белки-15
<u>Завтрак 2</u>		
196	<i>Сок фруктовый*</i>	Белки-0, Углеводы-20, Жиры-0, Калорийность -90
196	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Углеводы-20, Жиры-0, Калорийность -90
<u>Обед</u>		
19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Белки-1, Калорийность -39, Углеводы-8
199	<i>Суп картофельный с бобовыми(200) *</i>	Углеводы-16, Белки-2, Жиры-5, Калорийность -108
201	<i>Кисель из яблок *</i>	Калорийность -70, Углеводы-12
40	<i>Хлеб пшеничный 40(40) *</i>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность -94
3	<i>Соль(5) *</i>	
153	<i>Овощи в молочном соусе(200) *</i>	Белки-3, Углеводы-13, Жиры-3, Калорийность -97
110	<i>Фрикадельки мясные в соусе(80) *</i>	Калорийность -210, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-12
725	Итого за Обед	Белки-13, Калорийность -618, Углеводы-81, Жиры-19
<u>Полдник</u>		
100	<i>Яблоки *</i>	Калорийность -44, Углеводы-10
28	<i>Хлеб ржаной(30) *</i>	Калорийность -59, Белки-2, Углеводы-12
196	<i>Кефир *</i>	Калорийность -102, Белки-6, Углеводы-8, Жиры-5
119	<i>Икра морковная(120) *</i>	Белки-1, Углеводы-13, Жиры-6, Калорийность -117
150	<i>Запеканка из творога(100) *</i>	Белки-14, Калорийность -241, Жиры-11, Углеводы-20
593	Итого за Полдник	Калорийность -563, Углеводы-63, Белки-23, Жиры-22
2 076	Итого за день	Калорийность -1 686, Углеводы-218, Жиры-58, Белки-51

Сад филиал (Зима) (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
203	Кофейный напиток с молоком(200) *	Жиры-3, Углеводы-15, Белки-3, Калорийность -83
30	Хлеб пшеничный(30) *	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность -71
150	Омлет с сыром(80) *	Углеводы-1, Калорийность -155, Жиры-10, Белки-7
185	Каша манная жидкая(180)	Калорийность -106, Углеводы-23, Белки-3, Жиры-4
568	Итого за Завтрак	Жиры-17, Углеводы-54, Белки-15, Калорийность -415
<u>Завтрак 2</u>		
192	Сок фруктовый*	Углеводы-20, Белки-0, Калорийность -90, Жиры-0
192	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Белки-0, Калорийность -90, Жиры-0
<u>Обед</u>		
3	Соль(5) *	
21	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
145	Овощи в молочном соусе(200) *	Белки-3, Углеводы-13, Жиры-3, Калорийность -97
201	Кисель из яблок *	Калорийность -70, Углеводы-20
40	Хлеб пшеничный 40(40) *	Калорийность -94, Белки-3, Углеводы-20
197	Суп картофельный с бобовыми(200) *	Углеводы-16, Калорийность -108, Белки-2, Жиры-5
80	Фрикадельки мясные в соусе(80) *	Жиры-11, Калорийность -210, Углеводы-12, Белки-10
687	Итого за Обед	Углеводы-89, Белки-19, Калорийность -618, Жиры-19
<u>Полдник</u>		
104	Бананы (95) *	
206	Кефир *	Жиры-5, Белки-6, Калорийность -102, Углеводы-8
31	Хлеб ржаной(30) *	Калорийность -59, Углеводы-12, Белки-2
152	Запеканка из творога(100) *	Калорийность -241, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-20
119	Икра морковная(120) *	Углеводы-13, Калорийность -117, Белки-1, Жиры-6
612	Итого за Полдник	Жиры-22, Белки-23, Калорийность -519, Углеводы-53
2 059	Итого за день	Жиры-58, Углеводы-216, Белки-57, Калорийность -1 642

Ясли зима (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
182	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность -65, Белки-3, Углеводы-6, Жиры-3
40	Бутерброд с повидлом(40) *	Жиры-4, Калорийность -126, Белки-1, Углеводы-20
154	Суп молочный с гречневой крупой(150) *	Углеводы-12, Калорийность -114, Жиры-5, Белки-4
130	Омлет с сыром(65) *	Углеводы-2, Белки-6, Жиры-12, Калорийность -103
506	Итого за Завтрак	Калорийность -408, Белки-14, Углеводы-40, Жиры-24
<u>Завтрак 2</u>		
163	Кефир(160) *	Калорийность -80, Белки-4, Углеводы-6, Жиры-3
163	Итого за Завтрак 2	Калорийность -80, Белки-4, Углеводы-6, Жиры-3
<u>Обед</u>		
154	Овощи в молочном соусе(150) *	Углеводы-13, Белки-3, Калорийность -97, Жиры-3
61	Фрикадельки мясные в соусе(60) *	Белки-1, Углеводы-9, Жиры-3, Калорийность -78
183	Кисель из яблок(180) *	Калорийность -25, Углеводы-6
41	Хлеб ржаной(40) *	Белки-2, Калорийность -79, Углеводы-16
3	Соль(3) *	
186	Суп картофельный с бобовыми(180) *	Белки-2, Углеводы-18, Жиры-4, Калорийность -111
15	Хлеб пшеничный 15(15) *	Калорийность -35, Белки-1, Углеводы-7
643	Итого за Обед	Углеводы-69, Белки-9, Калорийность -425, Жиры-10
<u>Полдник</u>		
99	Бананы (95) *	
20	Хлеб пшеничный 20 *	Калорийность -47, Углеводы-10, Белки-2
93	сок фруктовый(100) *	Калорийность -43, Углеводы-11
133	Оладьи из творога(100) *	Жиры-9, Углеводы-23, Белки-13, Калорийность -164
172	Икра морковная(109) *	Калорийность -92, Жиры-3, Углеводы-13, Белки-2
517	Итого за Полдник	Калорийность -346, Углеводы-57, Белки-17, Жиры-12
1 829	Итого за день	Калорийность -1 259, Белки-44, Углеводы-172, Жиры-49