

## Сад зима (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<b><u>Завтрак</u></b>		
199	<b>Чай с молоком *</b>	Углеводы-9, Калорийность -67, Жиры-3, Белки-3
199	<b>Каша жидкая пшеничная *</b>	Калорийность -180, Углеводы-28, Белки-4, Жиры-3
42	<b>Бутерброд с сыром *</b>	Углеводы-15, Калорийность -131, Белки-4, Жиры-6
440	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-52, Калорийность -378, Жиры-12, Белки-11
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
197	<b>Сок фруктовый *</b>	Белки-0, Углеводы-20, Жиры-0, Калорийность -90
197	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-0, Углеводы-20, Жиры-0, Калорийность -90
<b><u>Обед</u></b>		
201	<b>Борщ с мясом *</b>	Жиры-7, Углеводы-12, Белки-6, Калорийность -128
200	<b>Компот из смеси сухофруктов *</b>	Углеводы-17, Калорийность -53
20	<b>Хлеб ржаной(20) *</b>	Белки-1, Калорийность -39, Углеводы-8
3	<b>Соль(5) *</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный 20 *</b>	Белки-2, Калорийность -47, Углеводы-10
210	<b>Запеканка из печени с рисом(210) *</b>	Калорийность -223, Жиры-8, Углеводы-19, Белки-10
654	<b>Итого за Обед</b>	Жиры-15, Углеводы-66, Белки-19, Калорийность -490
<b><u>Полдник</u></b>		
198	<b>Кефир *</b>	Калорийность -102, Белки-6, Углеводы-8, Жиры-5
30	<b>Хлеб пшеничный(30) *</b>	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
60	<b>Салат из моркови *</b>	Жиры-6, Углеводы-9, Белки-1, Калорийность -96
100	<b>Яблоки *</b>	Калорийность -44, Углеводы-10
180	<b>Сырники из творога *</b>	Жиры-18, Углеводы-27, Белки-15, Калорийность -336
30	<b>Хлеб ржаной(30) *</b>	Калорийность -59, Белки-2, Углеводы-12
598	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность -708, Белки-26, Углеводы-81, Жиры-29
1 889	<b>Итого за день</b>	Углеводы-219, Калорийность -1 666, Жиры-56, Белки-56

## Сад филиал (Зима) (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<b><u>Завтрак</u></b>		
42	<b>Бутерброд с сыром *</b>	Жиры-6, Калорийность -131, Белки-4, Углеводы-15
197	<b>Каша жидкая пшениная *</b>	Жиры-3, Углеводы-28, Белки-4, Калорийность -180
198	<b>Чай с молоком *</b>	Жиры-3, Белки-3, Калорийность -67, Углеводы-9
437	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-12, Калорийность -378, Белки-11, Углеводы-52
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый*</b>	Углеводы-20, Белки-0, Калорийность -90, Жиры-0
200	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-20, Белки-0, Калорийность -90, Жиры-0
<b><u>Обед</u></b>		
202	<b>Борщ с мясом *</b>	Жиры-7, Углеводы-12, Белки-6, Калорийность -128
206	<b>Запеканка из печени с рисом(210) *</b>	Калорийность -223, Жиры-8, Углеводы-19, Белки-10
200	<b>Компот из смеси сухофруктов*</b>	Калорийность -53, Углеводы-17, Жиры-0, Белки-0
20	<b>Хлеб пшеничный 20 *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -47
21	<b>Хлеб ржаной(20) *</b>	Белки-1, Калорийность -39, Углеводы-8
3	<b>Соль(5) *</b>	
652	<b>Итого за Обед</b>	Жиры-15, Углеводы-66, Белки-19, Калорийность -490
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Салат из моркови*</b>	Углеводы-9, Белки-1, Калорийность -96, Жиры-6
100	<b>Яблоки *</b>	Калорийность -44, Углеводы-10
196	<b>Кефир *</b>	Жиры-5, Белки-6, Калорийность -102, Углеводы-8
31	<b>Хлеб ржаной(30) *</b>	Калорийность -59, Углеводы-12, Белки-2
30	<b>Хлеб пшеничный(30) *</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность -71
181	<b>Сырники из творога *</b>	Жиры-18, Белки-15, Углеводы-27, Калорийность -336
598	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-81, Белки-26, Калорийность -708, Жиры-29
1 887	<b>Итого за день</b>	Жиры-56, Калорийность -1 666, Белки-56, Углеводы-219

## Ясли зима (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<b><u>Завтрак</u></b>		
52	<b>Бутерброд с сыром(50) *</b>	Белки-4, Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность -147
149	<b>Каша жидкая пшеничная(150) *</b>	Углеводы-25, Калорийность -135, Белки-2, Жиры-1
178	<b>Чай с молоком(180) *</b>	Калорийность -66, Белки-3, Углеводы-5, Жиры-4
379	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-9, Углеводы-50, Жиры-10, Калорийность -348
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый(150) *</b>	Белки-0, Калорийность -64, Жиры-0, Углеводы-15
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-0, Калорийность -64, Жиры-0, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
3	<b>Соль(3) *</b>	
185	<b>Борщ с мясом(180) *</b>	Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность -88, Белки-1
20	<b>Хлеб пшеничный 20 *</b>	Калорийность -47, Углеводы-10, Белки-2
158	<b>Запеканка из печени с рисом(160) *</b>	Белки-8, Углеводы-35, Калорийность -170, Жиры-6
180	<b>Компот из сушеных фруктов(180) *</b>	Белки-0, Углеводы-11, Калорийность -35, Жиры-0
546	<b>Итого за Обед</b>	Жиры-11, Углеводы-67, Калорийность -340, Белки-11
<b><u>Полдник</u></b>		
95	<b>Яблоки(95) *</b>	Углеводы-9, Калорийность -45
178	<b>Кефир(180) *</b>	Углеводы-7, Калорийность -90, Белки-5, Жиры-4
41	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Белки-2, Калорийность -79, Углеводы-16
149	<b>Сырники из творога(150) *</b>	Калорийность -200, Белки-10, Углеводы-9, Жиры-12
50	<b>Салат из моркови</b>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность -69, Жиры-4
513	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-48, Калорийность -483, Белки-18, Жиры-20
1 588	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Углеводы-180, Жиры-41, Калорийность -1 235