

Сад Лето (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком(200) *	Жиры-4, Белки-4, Калорийность -91, Углеводы-14
129	Пудинг из творога (запеченный) *	Жиры-12, Белки-16, Углеводы-23, Калорийность -262
180	Каша манная жидкая(180)	Углеводы-23, Белки-3, Жиры-0, Калорийность -106
31	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
540	Итого за Завтрак	Жиры-16, Белки-25, Калорийность -530, Углеводы-75
<u>Завтрак 2</u>		
203	Сок фруктовый*	Углеводы-20, Витамин С-4, Калорийность -90
203	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Витамин С-4, Калорийность -90
<u>Обед</u>		
26	Хлеб пшеничный(25) *	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-12, Калорийность -59
51	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность -95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
60	Салат из белокочанной капусты(60) *	Углеводы-5, Жиры-4, Витамин С-21, Калорийность -52, Белки-1
3	Соль(5) *	
200	Напиток лимонный(200) *	Калорийность -54, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12
199	Суп картофельный с бобовыми(200) *	Углеводы-16, Белки-4, Жиры-5, Калорийность -108, Витамин С-12
199	Жаркое по-домашнему(200) *	Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность -211, Белки-10
738	Итого за Обед	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-86, Калорийность -579, Витамин С-33
<u>Полдник</u>		
150	Картофель в молоке(150) *	Калорийность -132, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
15	Хлеб пшеничный 15(15) *	Жиры-0, Калорийность -35, Углеводы-7, Белки-1
50	Салат из свежих огурцов(50) *	Витамин С-5, Калорийность -34, Углеводы-1, Белки-0, Жиры-3
211	Чай с повидлом(205) *	Белки-0, Углеводы-15, Жиры-0, Калорийность -65
100	Яблоки *	Жиры-0, Калорийность -44, Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0
81	Котлеты рыбные запеченные(80) *	Углеводы-5, Жиры-2, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность -86
607	Итого за Полдник	Калорийность -396, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56, Витамин С-16
2 088	Итого за день	Жиры-40, Белки-54, Калорийность -1 595, Углеводы-237, Витамин С-53

Сад Филиал (Лето)(72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
29	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
182	Каша манная жидкая(180)	Углеводы-23, Белки-3, Жиры-0, Калорийность -106
203	Какао с молоком(200) *	Жиры-4, Белки-4, Калорийность -91, Углеводы-14
133	Пудинг из творога (запеченный) *	Жиры-12, Белки-16, Углеводы-23, Калорийность -262
547	Итого за Завтрак	Калорийность -530, Белки-25, Углеводы-75, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
185	Сок фруктовый*	Углеводы-20, Витамин С-4, Калорийность -90
185	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Витамин С-4, Калорийность -90
<u>Обед</u>		
61	Салат из белокочанной капусты(60) *	Углеводы-5, Жиры-4, Витамин С-21, Калорийность -52, Белки-1
202	Напиток лимонный(200) *	Калорийность -54, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12
197	Суп картофельный с бобовыми(200) *	Углеводы-16, Белки-4, Жиры-5, Калорийность -108, Витамин С-12
50	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность -95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
3	Соль(5) *	
28	Хлеб пшеничный(25) *	Жиры-0, Калорийность -59, Углеводы-12, Белки-2
205	Жаркое по-домашнему(200) *	Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность -211, Белки-10
746	Итого за Обед	Углеводы-86, Жиры-17, Витамин С-33, Калорийность -579, Белки-20
<u>Полдник</u>		
151	Картофель в молоке(150) *	Калорийность -132, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
50	Салат из свежих огурцов(50) *	Витамин С-5, Калорийность -34, Углеводы-1, Белки-0, Жиры-3
204	Чай с повидлом(205) *	Белки-0, Углеводы-15, Жиры-0, Калорийность -65
15	Хлеб пшеничный 15(15) *	Калорийность -35, Жиры-0, Углеводы-7, Белки-1
80	Котлеты рыбные запеченные(80) *	Углеводы-5, Жиры-2, Белки-5, Витамин С-1, Калорийность -86
100	Яблоки *	Жиры-0, Калорийность -44, Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0
600	Итого за Полдник	Калорийность -396, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-56, Витамин С-16
2 078	Итого за день	Калорийность -1 595, Белки-54, Углеводы-237, Жиры-40, Витамин С-53

Ясли лето (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность - 47
149	Пудинг из творога (запеченный)(90) *	Белки-8, Углеводы-10, Калорийность - 165, Жиры-6
5	Сыр (порциями)(5) *	Калорийность -17, Белки-1, Жиры-1
183	Какао с молоком(180) *	Углеводы-13, Белки-3, Калорийность - 84, Жиры-3
357	Итого за Завтрак	Углеводы-33, Белки-14, Калорийность - 313, Жиры-10
<u>Завтрак 2</u>		
147	Сок фруктовый(150) *	Белки-0, Калорийность -64, Жиры-0, Углеводы-15
147	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Калорийность -64, Жиры-0, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
29	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
3	Соль(3) *	
180	Суп фасолевый(180)	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность - 94, Жиры-1
174	Жаркое по-домашнему(170) *	Углеводы-19, Белки-16, Калорийность - 205, Жиры-5
187	Напиток лимонный(180) *	Углеводы-11, Калорийность -123
39	Салат из белокочанной капусты(40) *	Калорийность -32, Жиры-2, Углеводы-4
20	Хлеб ржаной(20) *	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность -38, Жиры-0
632	Итого за Обед	Калорийность -563, Белки-22, Углеводы-74, Жиры-8
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность -38, Жиры-0
121	Картофель в молоке(120) *	Жиры-2, Белки-2, Углеводы-14, Калорийность -99
60	Котлеты рыбные запеченные(60) *	Белки-8, Калорийность -81, Жиры-2, Углеводы-6
41	Салат из свежих огурцов	Белки-0, Калорийность -26, Углеводы-0, Жиры-2
179	Чай с повидлом(180) *	Калорийность -32, Углеводы-8
95	Яблоки	Белки-0, Жиры-0, Калорийность -42, Углеводы-9
516	Итого за Полдник	Белки-11, Углеводы-45, Калорийность - 318, Жиры-6
1 652	Итого за день	Углеводы-167, Белки-47, Калорийность - 1 258, Жиры-24