

## Сад зима (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Калорийность -12, Углеводы-4, Белки-0, Жиры-0
178	<b>Суп молочный с крупой(180) *</b>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность -135
132	<b>Запеканка из творога(100) *</b>	Белки-15, Углеводы-12, Калорийность -231, Жиры-13
19	<b>Хлеб пшеничный 20 *</b>	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность -47
529	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность -425, Углеводы-43, Белки-20, Жиры-18
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
137	<b>Напиток из груши дички *</b>	Калорийность -80, Углеводы-20
137	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность -80, Углеводы-20
<b><u>Обед</u></b>		
204	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *</b>	Калорийность -67, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-5
61	<b>Винегрет овощной(60) *</b>	Калорийность -58, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-5
3	<b>Соль(5) *</b>	
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность -95
29	<b>Хлеб пшеничный(30) *</b>	Калорийность -71, Белки-2, Углеводы-15
200	<b>Компот из сушеных фруктов(200) *</b>	Калорийность -53, Углеводы-17, Жиры-0, Белки-0
196	<b>Плов из птицы(200) *</b>	Жиры-10, Углеводы-36, Калорийность -266, Белки-7
743	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность -610, Жиры-19, Белки-14, Углеводы-98
<b><u>Полдник</u></b>		
19	<b>Хлеб пшеничный 20 *</b>	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность -47
59	<b>Салат из белокочанной капусты(60) *</b>	Углеводы-5, Жиры-4, Витамин С-21, Калорийность -52, Белки-1
51	<b>Печенье(30) *</b>	Жиры-3, Белки-0, Калорийность -91, Углеводы-11
199	<b>Кефир *</b>	Углеводы-8, Жиры-5, Калорийность -102, Белки-6
10	<b>Соус томатный(10) *</b>	Углеводы-1, Калорийность -9, Белки-0, Жиры-0
202	<b>Картофель отварной(200) *</b>	Жиры-5, Калорийность -181, Белки-4, Углеводы-29
82	<b>Котлеты рыбные запеченные(80) *</b>	Углеводы-5, Калорийность -96, Белки-5, Жиры-2
622	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-69, Белки-18, Калорийность -578, Жиры-19, Витамин С-21
2 031	<b>Итого за день</b>	Калорийность -1 693, Углеводы-230, Белки-52, Жиры-56, Витамин С-21

## Сад филиал (Зима) (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Чай с сахаром(200) *</b>	Белки-0, Калорийность -12, Жиры-0, Углеводы-4
166	<b>Суп молочный с крупой(180) *</b>	Углеводы-17, Калорийность -135, Жиры-5, Белки-5
19	<b>Хлеб пшеничный 20 *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -47
131	<b>Запеканка из творога(100) *</b>	Белки-15, Углеводы-12, Калорийность -231, Жиры-13
516	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Калорийность -425, Жиры-18, Углеводы-43
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
107	<b>Напиток из груши дички *</b>	Калорийность -80, Углеводы-20
107	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность -80, Углеводы-20
<b><u>Обед</u></b>		
195	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *</b>	Калорийность -67, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-5
3	<b>Соль(5) *</b>	
60	<b>Винегрет овощной(60) *</b>	Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность -58, Белки-1
29	<b>Хлеб пшеничный(30) *</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность -71
200	<b>Компот из сушеных фруктов(200) *</b>	Жиры-0, Калорийность -53, Углеводы-17, Белки-0
50	<b>Хлеб ржаной(50) *</b>	Углеводы-20, Калорийность -95, Белки-3, Жиры-1
192	<b>Плов из птицы(200) *</b>	Жиры-10, Углеводы-36, Калорийность -266, Белки-7
729	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность -610, Жиры-19, Белки-14, Углеводы-98
<b><u>Полдник</u></b>		
19	<b>Хлеб пшеничный 20 *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -47
58	<b>Салат из белокочанной капусты(60) *</b>	Углеводы-5, Жиры-4, Витамин С-21, Калорийность -52, Белки-1
200	<b>Картофель отварной(200) *</b>	Углеводы-29, Белки-4, Калорийность -181, Жиры-6
50	<b>Печенье(30) *</b>	Белки-0, Углеводы-11, Жиры-3, Калорийность -91
197	<b>Кефир *</b>	Жиры-5, Белки-6, Калорийность -102, Углеводы-8
11	<b>Соус томатный(10) *</b>	Калорийность -9, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1
86	<b>Котлеты рыбные запеченные(80) *</b>	Калорийность -96, Углеводы-5, Белки-10, Жиры-2
621	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-23, Углеводы-69, Калорийность -578, Жиры-20, Витамин С-21
1 973	<b>Итого за день</b>	Белки-59, Калорийность -1 693, Жиры-57, Углеводы-230, Витамин С-21

## Ясли зима (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<b><u>Завтрак</u></b>		
139	<b>Суп молочный с крупой(150) *</b>	Калорийность -112, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-14
141	<b>Запеканка из творога с молочным соусом (сладкий)(130) *</b>	Белки-12, Углеводы-10, Жиры-12, Калорийность -178
181	<b>Чай с сахаром(180) *</b>	Белки-0, Жиры-0, Калорийность -10, Углеводы-3
15	<b>Хлеб пшеничный 15(15) *</b>	Калорийность -35, Белки-1, Углеводы-7
476	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность -335, Жиры-16, Белки-17, Углеводы-34
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
143	<b>Сок фруктовый(150) *</b>	Белки-0, Калорийность -64, Жиры-0, Углеводы-15
143	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-0, Калорийность -64, Жиры-0, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
15	<b>Хлеб пшеничный 15(15) *</b>	Калорийность -35, Белки-1, Углеводы-7
195	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *</b>	Калорийность -67, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-5
41	<b>Винегрет овощной(40) *</b>	Углеводы-2, Калорийность -37, Жиры-2
200	<b>Компот из смеси сухофруктов*</b>	Калорийность -53, Углеводы-17, Жиры-0, Белки-0
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Белки-2, Калорийность -79, Углеводы-16
3	<b>Соль(3) *</b>	
153	<b>Плов из птицы(150) *</b>	Белки-2, Углеводы-26, Жиры-4, Калорийность -180
647	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность -451, Белки-6, Углеводы-73, Жиры-10
<b><u>Полдник</u></b>		
95	<b>Яблоки(95) *</b>	Углеводы-9, Калорийность -45
141	<b>Картофель отварной(140) *</b>	Калорийность -119, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-20
157	<b>Кефир(160) *</b>	Калорийность -80, Белки-4, Углеводы-6, Жиры-3
41	<b>Яйца вареные(40) *</b>	Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5, Калорийность -62
19	<b>Хлеб пшеничный 20 *</b>	Калорийность -47, Углеводы-10, Белки-2
64	<b>Котлеты рыбные запеченные(84) *</b>	Жиры-2, Углеводы-6, Белки-1, Калорийность -54
517	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-51, Калорийность -407, Жиры-13, Белки-14
1 783	<b>Итого за день</b>	Калорийность -1 257, Жиры-39, Белки-37, Углеводы-173