

Сад Лето (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком(200) *	Белки-4, Калорийность -91, Жиры-4, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Калорийность -47, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
54	Салат из свежих помидоров и огурцов*(50)	Калорийность -36, Витамин С-9, Белки-0, Жиры-3, Углеводы-1
201	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	Калорийность -145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-19
475	Итого за Завтрак	Белки-12, Калорийность -319, Жиры-14, Углеводы-44, Витамин С-9
<u>Завтрак 2</u>		
196	Сок фруктовый*	Углеводы-20, Витамин С-4, Калорийность -90
196	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Витамин С-4, Калорийность -90
<u>Обед</u>		
96	Бефстроганов из отварного мяса(/0/50) *	Жиры-6, Витамин С-0, Белки-5, Калорийность -102, Углеводы-3
3	Соль(5) *	
202	Кисель из яблок(200) *	Углеводы-20, Жиры-0, Витамин С-4, Калорийность -70, Белки-0
153	Каша рассыпчатая гречневая с овощами(150) *	Витамин С-2, Белки-3, Калорийность -169, Жиры-4, Углеводы-30
199	Суп картофельный с бобовыми(200) *	Углеводы-16, Белки-4, Калорийность -108, Витамин С-12, Жиры-5
39	Хлеб пшеничный 40(40) *	Углеводы-20, Калорийность -94, Белки-3
54	Хлеб ржаной(50) *	Углеводы-20, Калорийность -95, Жиры-1, Белки-3
746	Итого за Обед	Жиры-16, Витамин С-18, Белки-18, Калорийность -638, Углеводы-109
<u>Полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	Калорийность -47, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
180	Пюре из свеклы(180) *	Белки-1, Углеводы-16, Жиры-6, Калорийность -103, Витамин С-18
98	Крендель сахарный(100) *	Белки-9, Калорийность -210, Углеводы-51, Жиры-10
200	Кефир *	Белки-6, Углеводы-7, Жиры-5, Калорийность -106
100	Яблоки *	Жиры-0, Калорийность -44, Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0
598	Итого за Полдник	Калорийность -510, Углеводы-94, Белки-18, Жиры-21, Витамин С-28
2 015	Итого за день	Белки-48, Калорийность -1 557, Жиры-51, Углеводы-267, Витамин С-59

Сад Филиал (Лето)(72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
204	Какао с молоком(200) *	Жиры-4, Белки-4, Калорийность -91, Углеводы-14
18	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность -47
205	Суп молочный с пшениной крупой(200) *	Белки-6, Жиры-7, Калорийность -145, Углеводы-19
56	Салат из свежих помидоров и огурцов*(50)	Калорийность -36, Белки-0, Жиры-3, Углеводы-1, Витамин С-9
483	Итого за Завтрак	Жиры-14, Белки-12, Калорийность -319, Углеводы-44, Витамин С-9
<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>		
3	Соль(5) *	
199	Суп картофельный с бобовыми(200) *	Углеводы-16, Белки-4, Жиры-5, Калорийность -108, Витамин С-12
152	Каша рассыпчатая гречневая с овощами(150) *	Витамин С-2, Калорийность -169, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30
56	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность -95, Жиры-1, Углеводы-20, Белки-3
201	Кисель из яблок(200) *	Витамин С-4, Калорийность -70, Белки-0, Углеводы-20, Жиры-0
102	Бефстроганов из отварного мяса(/0/50) *	Витамин С-0, Белки-5, Калорийность -102, Углеводы-3, Жиры-6
36	Хлеб пшеничный 40(40) *	Калорийность -94, Белки-3, Углеводы-20
749	Итого за Обед	Углеводы-109, Белки-18, Жиры-16, Калорийность -638, Витамин С-18
<u>Полдник</u>		
18	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность -47
100	Яблоки *	Жиры-0, Калорийность -44, Витамин С-10, Углеводы-10, Белки-0
181	Пюре из свеклы(180) *	Белки-1, Жиры-6, Витамин С-18, Углеводы-16, Калорийность -103
187	Кефир *	Белки-6, Углеводы-7, Жиры-5, Калорийность -106
96	Крендель сахарный(100) *	Углеводы-21, Жиры-10, Белки-9, Калорийность -210
582	Итого за Полдник	Углеводы-64, Белки-18, Калорийность -510, Жиры-21, Витамин С-28
1 999	Итого за день	Жиры-51, Белки-48, Калорийность -1 557, Углеводы-237, Витамин С-59

Ясли лето (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
44	Салат из свежих помидоров и огурцов	Жиры-2, Белки-0, Калорийность -29, Углеводы-1
18	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность - 47
184	Какао с молоком(180) *	Углеводы-13, Белки-3, Калорийность - 84, Жиры-3
155	Суп молочный с пшенной крупой(150) *	Белки-4, Калорийность -109, Углеводы-14, Жиры-4
401	Итого за Завтрак	Жиры-9, Белки-9, Калорийность -269, Углеводы-38
<u>Завтрак 2</u>		
140	Сок фруктовый(150) *	Калорийность -64, Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-15, Белки-0
140	Итого за Завтрак 2	Калорийность -64, Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-15, Белки-0
<u>Обед</u>		
18	Хлеб пшеничный 20 *	Белки-1, Жиры-0, Калорийность -47, Углеводы-10
181	Кисель из яблок(180) *	Жиры-0, Углеводы-13, Белки-0, Калорийность -47
45	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность -76, Углеводы-16, Белки-1, Жиры-0
181	Суп картофельный с бобовыми(180) *	Углеводы-12, Белки-4, Жиры-4, Калорийность -97
121	Каша рассыпчатая гречневая с овощами(120) *	Углеводы-24, Калорийность -136, Белки-4, Жиры-3
82	Бефстроганов из отварного мяса(80) *	Калорийность -89, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-2
3	Соль(3) *	
631	Итого за Обед	Белки-17, Жиры-13, Калорийность -492, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
18	Хлеб пшеничный 20(20) *	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность - 47
120	Пюре из свеклы(120) *	Калорийность -88, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-11
169	Кефир(180) *	Жиры-4, Калорийность -90, Углеводы-7, Белки-5
95	Яблоки	Белки-0, Жиры-0, Калорийность -42, Углеводы-9
95	Крендель сахарный(100) *	Углеводы-21, Жиры-10, Белки-9, Калорийность -210
497	Итого за Полдник	Углеводы-58, Белки-18, Калорийность - 477, Жиры-18
1 669	Итого за день	Жиры-40, Белки-44, Калорийность - 1 302, Углеводы-188, Витамин С-3
Заведующий Котова Л.А.		