

Сад (летний рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Запеканка из творога(130) * <i>Крупа манная, Масло сливочное, Молоко сгущенное, Сахар, Сухари панировочные, Творог, Яйцо</i>	Жиры-13, Углеводы-28, Белки-19, Витамин С-1, Калорийность-313
180	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Калорийность-33, Углеводы-8
30	Бутерброд с маслом(25/5) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Углеводы-1, Жиры-5, Калорийность-51
30	салат из консервированной кукурузы(30) * <i>Кукуруза конс., Масло растительное, Сахар</i>	Углеводы-1, Калорийность-26, Белки-1, Жиры-2
370	Итого за Завтрак	Жиры-20, Углеводы-38, Белки-20, Витамин С-1, Калорийность-423
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок(150) * <i>Сок разный</i>	
100	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-14, Белки-1, Калорийность-66, Витамин С-14, Жиры-1
250	Итого за Завтрак 2	Углеводы-14, Белки-1, Калорийность-66, Витамин С-14, Жиры-1
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10
200	Борщ с капустой и картофелем(200) * <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сахар, Свекла, Сметана, Соль, Томатное пюре, Чеснок</i>	Жиры-7, Калорийность-232, Витамин С-65, Углеводы-37, Белки-6
160	Картофельное пюре(160) * <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	Жиры-8, Калорийность-177, Углеводы-23, Белки-4
200	Компот из смеси сухофруктов(200) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Углеводы-5, Калорийность-22
35	Хлеб ржаной(35) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Калорийность-75, Углеводы-15
90	Суфле мясное(90) * <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Сметана, Яйцо, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Калорийность-236, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-5
50	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы, Помидоры</i>	
755	Итого за Обед	Калорийность-789, Жиры-31, Белки-31, Углеводы-95, Витамин С-65
<u>Полдник</u>		
75	Булочка(75) * <i>Ванилин, Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар</i>	Калорийность-318, Белки-7, Углеводы-56, Витамин С-1, Жиры-7
180	Молоко(180) * <i>Молоко</i>	Калорийность-111, Белки-5, Углеводы-9, Жиры-6
200	Суп молочный с крупой(200) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Жиры-7, Калорийность-193, Углеводы-27, Белки-7, Витамин С-2
455	Итого за Полдник	Калорийность-622, Белки-19, Углеводы-92, Витамин С-3, Жиры-20
1 830	Итого за день	Жиры-72, Углеводы-239, Белки-71, Витамин С-83, Калорийность-1 900

Ясли (летний рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом(5/25) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-4, Углеводы-1, Калорийность-38
130	Запеканка из творога(130) * <i>Крупа манная, Масло сливочное, Молоко сгущенное, Сахар, Сухари панировочные, Творог, Яйцо</i>	Калорийность-313, Белки-19, Углеводы-28, Витамин С-1, Жиры-13
30	салат из консервированной кукурузы(30) * <i>Кукуруза конс., Масло растительное</i>	
180	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Углеводы-8, Калорийность-33
370	Итого за Завтрак	Жиры-17, Углеводы-37, Калорийность-384, Белки-19, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-66, Жиры-1, Витамин С-14, Белки-1, Углеводы-14
145	Сок(145) * <i>Сок разный</i>	
245	Итого за Завтрак 2	Калорийность-66, Жиры-1, Витамин С-14, Белки-1, Углеводы-14
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем(150) * <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сахар, Свекла, Сметана, Соль, Томатное пюре, Чеснок</i>	Жиры-4, Калорийность-129, Белки-3, Углеводы-19, Витамин С-32
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-10, Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0
70	Салат из свежих помидоров и огурцов(70) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы, Помидоры</i>	Белки-1, Витамин С-19, Углеводы-3, Жиры-2, Калорийность-37
180	Компот из смеси сухофруктов(180) * <i>Кислота лимонная, Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	Калорийность-35, Углеводы-89
35	Хлеб ржаной(35) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-75, Углеводы-15, Белки-2
120	Картофельное пюре(120) * <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-109
90	Суфле мясное(90) * <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Сметана, Яйцо, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	Калорийность-236, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-5
665	Итого за Обед	Жиры-25, Калорийность-668, Белки-28, Углеводы-158, Витамин С-51
<u>Полдник</u>		
75	Булочка(75) * <i>Ванилин, Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное, Молоко, Мука пшеничная, Сахар</i>	Витамин С-1, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-318
150	Суп молочный с крупой(150) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар</i>	Углеводы-21, Жиры-6, Калорийность-162, Витамин С-2, Белки-6
150	Молоко(150) * <i>Молоко</i>	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
375	Итого за Полдник	Витамин С-3, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-84, Калорийность-570
1 655	Итого за день	Жиры-61, Углеводы-293, Калорийность-1 688, Белки-65, Витамин С-69