

(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша вязкая молочная пшеничная <small>молоко пастеризованное 3,2% жирности, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-206, Бел-6, Жир-8, Угл-28
40	Хлеб пшеничный	Ккал-91, Бел-3, Жир-1, Угл-18
5	Масло сливочное (порциями)	Ккал-33, Жир-4
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Ккал-27, Угл-7
Итого за Завтрак		Ккал-357, Бел-9, Жир-13, Угл-53
<u>Обед</u>		
200	Суп овощной на курином бульоне <small>картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-67, Бел-1, Жир-4, Угл-7
150	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-204, Бел-4, Жир-5, Угл-37
80	Котлеты рыбные (минтай) <small>минтай, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-50, Бел-1, Жир-2, Угл-8
60	Икра кабачковая	Ккал-71, Бел-1, Жир-5, Угл-5
200	Компот из изюма <small>изюм, сахар-песок</small>	Ккал-70 278, Бел-575, Жир-125, Угл-16 457
40	Хлеб пшеничный	Ккал-91, Бел-3, Жир-1, Угл-18
Итого за Обед		Ккал-70 761, Бел-585, Жир-142, Угл-16 532
<u>Полдник</u>		
100	Рогалик с повидлом <small>мука пшеничная высшего сорта, повидло яблочное, молоко пастеризованное 3,2% жирности, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи сушеные, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-220, Бел-6, Жир-4, Угл-39
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Ккал-27, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-247, Бел-6, Жир-4, Угл-46
Итого за день		Ккал-71 365, Бел-600, Жир-159, Угл-16 631

(Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Каша вязкая молочная пшениная <i>молоко пастеризованное 3,2% жирности, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-165, Бел-5, Жир-6, Угл-23
30	Хлеб пшеничный	Ккал-68, Бел-3, Угл-14
5	Масло сливочное (порциями)	Ккал-33, Жир-4
150	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Завтрак		Ккал-286, Бел-8, Жир-10, Угл-42
<u>Обед</u>		
150	Суп овощной на курином бульоне <i>картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-50, Бел-1, Жир-3, Угл-6
120	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-163, Бел-3, Жир-4, Угл-29
60	Котлеты рыбные (минтай) <i>минтай, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-37, Бел-1, Жир-1, Угл-6
30	Икра кабачковая	Ккал-36, Бел-1, Жир-3, Угл-2
150	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Ккал-52 708, Бел-431, Жир-94, Угл-12 343
30	Хлеб пшеничный	Ккал-68, Бел-3, Угл-14
Итого за Обед		Ккал-53 062, Бел-440, Жир-105, Угл-12 400
<u>Полдник</u>		
100	Рогалик с повидлом <i>мука пшеничная высшего сорта, повидло яблочное, молоко пастеризованное 3,2% жирности, сахар-песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи сушеные, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-220, Бел-6, Жир-4, Угл-39
150	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Ккал-20, Угл-5
Итого за Полдник		Ккал-240, Бел-6, Жир-4, Угл-44
Итого за день		Ккал-53 588, Бел-454, Жир-119, Угл-12 486