

**Сад (рацион)12**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
55	<b>Огурец свежий 40***</b> <i>Огурцы</i>	
200	<b>Какао с молоком 3-7 лет</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар, Вода</i>	Белки-4, Углеводы-15, Жиры-4, Калорийность-112
114	<b>Омлет натуральный(65) *</b> <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Углеводы-1, Витамин С-0, Жиры-20, Белки-15, Калорийность-246
30	<b>Бутерброд с маслом(20) *</b> <i>Батон, Масло сливочное</i>	Углеводы-7, Калорийность-70, Жиры-4, Белки-1
399	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Углеводы-23, Жиры-28, Калорийность-428, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
20	<b>Вафли ***</b> <i>Вафли</i>	Калорийность-98, Жиры-1, Углеводы-23, Белки-2
180	<b>Йогурт (180)</b> <i>Йогурт 2,5% жирности</i>	
200	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-98, Жиры-1, Углеводы-23, Белки-2
<b><u>Обед</u></b>		
140	<b>Печень по-строгановски(90) ***</b> <i>Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Печень говяжья, Сметана, Томатное пюре, Чеснок</i>	
140	<b>Пюре картофельное(120) *</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	Углеводы-20, Витамин С-28, Белки-2, Жиры-4, Калорийность-118
200	<b>Борщ с капустой и картофелем *</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Перец красный сладкий, Сахар, Свекла, Соль, Томатное пюре, Укроп, Вода</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-1, Жиры-2
200	<b>Кисель из яблок свежих (150)***</b> <i>Крахмал картофельный, Сахар, Яблоки свежие, Вода</i>	
55	<b>Помидор свежий(40) ***</b> <i>Помидоры</i>	
30	<b>Хлеб ржаной(30) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-4, Калорийность-19
20	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Жиры-0, Углеводы-14, Белки-2
785	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-43, Витамин С-29, Белки-6, Жиры-6, Калорийность-249

Полдник

10	<b>Хлеб ржаной(30) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-4, Калорийность-19
10	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Жиры-0, Углеводы-14, Белки-2
200	<b>Чай с сахаром(150/7) *</b> <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Калорийность-27, Углеводы-7
90	<b>Бананы(70) *</b> <i>Бананы</i>	Калорийность-112, Жиры-1, Витамин С-12, Углеводы-25, Белки-2
50	<b>Булочка домашняя(50) *</b> <i>Дрожжи, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Вода</i>	Углеводы-31, Жиры-7, Белки-4, Калорийность-186
200	<b>Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *</b> <i>Масло сливочное, Молоко, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Вода</i>	Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-133, Белки-5, Витамин С-2
<b>560</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-95, Калорийность-545, Витамин С-14
<b>1 944</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Углеводы-184, Жиры-49, Калорийность-1 320, Витамин С-43

**Ясли (рацион)12**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Огурец свежий 40***</b> <i>Огурцы</i>	
25	<b>Бутерброд с маслом(20) *</b> <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-4, Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-7
103	<b>Омлет натуральный(65) *</b> <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Витамин С-0, Углеводы-1, Жиры-20, Калорийность-246, Белки-15
150	<b>Какао с молоком(150) *</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар, Вода</i>	Углеводы-11, Калорийность-83, Жиры-3, Белки-3
318	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-27, Калорийность-399, Белки-19, Углеводы-19, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
12	<b>Вафли ***</b> <i>Вафли</i>	Калорийность-98, Жиры-1, Углеводы-23, Белки-2
150	<b>Йогурт (150)</b> <i>Йогурт 2,5% жирности</i>	Белки-5, Калорийность-106, Витамин С-1, Углеводы-7, Жиры-6
162	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-204, Жиры-7, Углеводы-30, Белки-7, Витамин С-1
<b><u>Обед</u></b>		
130	<b>Печень по-строгановски(90) ***</b> <i>Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Печень говяжья, Сметана, Томатное пюре, Чеснок</i>	
120	<b>Пюре картофельное(120) *</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	Углеводы-20, Витамин С-28, Белки-2, Жиры-4, Калорийность-118
180	<b>Борщ с капустой и картофелем *</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Перец красный сладкий, Сахар, Свекла, Соль, Томатное пюре, Укроп, Вода</i>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-1, Жиры-2
150	<b>Кисель из яблок свежих (150)***</b> <i>Крахмал картофельный, Сахар, Яблоки свежие, Вода</i>	
40	<b>Помидор свежий(40) ***</b> <i>Помидоры</i>	
30	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-14, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-58
30	<b>Хлеб ржаной(30) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-19, Углеводы-4, Жиры-0
680	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-43, Витамин С-29, Белки-6, Жиры-6, Калорийность-239

Полдник

10	<b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-14, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-58
10	<b>Хлеб ржаной(30) *</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-19, Углеводы-4, Жиры-0
50	<b>Булочка домашняя(50) *</b> <i>Дрожжи, Масло сливочное, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Вода</i>	Жиры-7, Белки-4, Калорийность-186, Углеводы-31
150	<b>Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *</b> <i>Масло сливочное, Молоко, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Вода</i>	Калорийность-133, Жиры-6, Витамин С-2, Углеводы-14, Белки-5
90	<b>бананы(50) *</b> <i>Бананы</i>	Углеводы-15, Жиры-0, Витамин С-7, Белки-1, Калорийность-70
157	<b>Чай с сахаром(150/7) *</b> <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Калорийность-27, Углеводы-6
467	<b>Итого за Полдник</b>	Углеводы-84, Жиры-13, Белки-13, Калорийность-493, Витамин С-9
1 627	<b>Итого за день</b>	Жиры-53, Калорийность-1 335, Белки-45, Углеводы-176, Витамин С-39