

Сад (рацион)12

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Помидор свежий(40) *** <i>Помидоры</i>	
25	Бутерброд с маслом(20) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Углеводы-7, Калорийность-70, Жиры-4, Белки-1
200	Чай с молоком(200) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Калорийность-73, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-2, Витамин С-1
150	Макароны отварные с сыром 3-7 лет <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Белки-4, Калорийность-60, Углеводы-0, Жиры-5
415	Итого за Завтрак	Углеводы-17, Калорийность-203, Жиры-11, Белки-7, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир(150) * <i>Кефир</i>	Витамин С-1, Калорийность-93, Белки-5, Углеводы-7, Жиры-6
20	Печенье(10) * <i>Печенье</i>	Углеводы-7, Белки-1, Жиры-1, Калорийность-41
200	Итого за Завтрак 2	Витамин С-1, Калорийность-134, Белки-6, Углеводы-14, Жиры-7
<u>Обед</u>		
230	Птица тушеная в соусе с овощами(100) *** <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Чеснок, Бедро куриное</i>	
171	напиток витаминизированный(200) * <i>Напиток из груши-дички</i>	
200	Суп картофельный вегетарианский *** <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Перец красный сладкий, Помидоры, Сметана, Соль, Укроп</i>	
50	Салат из белокачанной капусты(40) *** <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Масло растительное, Укроп</i>	Жиры-2, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-2, Калорийность-19
30	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-4, Калорийность-19
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Жиры-0, Углеводы-14, Белки-2
711	Итого за Обед	Жиры-2, Углеводы-18, Белки-3, Витамин С-2, Калорийность-106

Полдник

20	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-4, Калорийность-19
20	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Жиры-0, Углеводы-14, Белки-2
200	Сок фруктовый(150) * <i>Сок яблочный</i>	
100	Груши свежие*** <i>Груши</i>	
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Белки-5, Жиры-6, Калорийность-139, Витамин С-2, Углеводы-17
130	Пудинг из творога с яблоками * <i>Масло сливочное, Мука пшеничная, Сахар, Сметана, Творог, Яблоки свежие, Яйцо</i>	Жиры-15, Калорийность-273, Углеводы-18, Белки-17
670	Итого за Полдник	Белки-25, Жиры-21, Углеводы-53, Калорийность-499, Витамин С-2
1 996	Итого за день	Углеводы-102, Калорийность-942, Жиры-41, Белки-41, Витамин С-6

Ясли (рацион)12

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Помидор свежий(40) *** <i>Помидоры</i>	
120	Макароны отварные с сыром 1-3 года <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное, Сыр российский</i>	Калорийность-250
150	Чай с молоком(150) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Витамин С-1, Калорийность-73, Углеводы-10, Жиры-2, Белки-2
20	Бутерброд с маслом(20) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-4, Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-7
330	Итого за Завтрак	Калорийность-393, Витамин С-1, Углеводы-17, Жиры-6, Белки-3
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир(150) * <i>Кефир</i>	Витамин С-1, Калорийность-93, Белки-5, Углеводы-7, Жиры-6
10	Печенье(10) * <i>Печенье</i>	Калорийность-41, Углеводы-7, Жиры-1, Белки-1
160	Итого за Завтрак 2	Витамин С-1, Калорийность-134, Белки-6, Углеводы-14, Жиры-7
<u>Обед</u>		
180	Птица тушеная в соусе с овощами(100) *** <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Чеснок, Бедро куриное</i>	
150	Компот из свежих яблок(180) * <i>Сахар, Яблоки свежие, Вода</i>	Витамин С-4, Белки-0, Углеводы-21, Калорийность-87
150	Суп картофельный вегетарианский *** <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Перец красный сладкий, Помидоры, Сметана, Соль, Укроп</i>	
40	Салат из белокачанной капусты(40) *** <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Масло растительное, Укроп</i>	Жиры-2, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-2, Калорийность-19
30	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-19, Углеводы-4, Жиры-0
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-14, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-58
580	Итого за Обед	Витамин С-6, Белки-3, Углеводы-39, Калорийность-183, Жиры-2

Полдник

15	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-19, Углеводы-4, Жиры-0
15	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-14, Жиры-0, Белки-2, Калорийность-58
100	Груши свежие*** <i>Груши</i>	
150	Сок фруктовый(150) * <i>Сок яблочный</i>	
150	Суп молочный с гречневой крупой(200) * <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Жиры-5, Витамин С-2, Углеводы-17, Белки-5, Калорийность-139
120	Пудинг из творога с яблоками * <i>Масло сливочное, Мука пшеничная, Сахар, Сметана, Творог, Яблоки свежие, Яйцо</i>	Жиры-15, Белки-17, Калорийность-273, Углеводы-18
550	Итого за Полдник	Белки-25, Калорийность-489, Углеводы-53, Жиры-20, Витамин С-2
1 620	Итого за день	Калорийность-1 199, Витамин С-10, Углеводы-123, Жиры-35, Белки-37