

Сад (рацион)12

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	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
30	Бутерброд с маслом(20) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Углеводы-7, Калорийность-70, Жиры-4, Белки-1
200	Суп молочный с ячневой крупой(200) * <i>Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода, Крупа Ячневая</i>	Калорийность-139, Витамин С-2, Углеводы-17, Жиры-6, Белки-5
40	Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Углеводы-0, Жиры-5, Калорийность-63, Белки-5
471	Итого за Завтрак	Калорийность-345, Углеводы-34, Белки-13, Жиры-17, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
200	Кефир(150) * <i>Кефир</i>	
20	Печенье(10) * <i>Печенье</i>	Углеводы-7, Белки-1, Жиры-1, Калорийность-41
220	Итого за Завтрак 2	Углеводы-7, Белки-1, Жиры-1, Калорийность-41
<u>Обед</u>		
60	Огурец свежий 40*** <i>Огурцы</i>	
160	Каша рассыпчатая гречневая с овощами(140) *** <i>Крупа гречневая, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь</i>	
20	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Жиры-0, Углеводы-14, Белки-2
25	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-4, Калорийность-19
65	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет <i>Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Томатное пюре, Чеснок, Вода</i>	Калорийность-205, Белки-26, Углеводы-104, Жиры-9
200	Компот из сушеных фруктов(200) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь), Вода</i>	Углеводы-12, Калорийность-51
200	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) * <i>Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Морковь, Перец красный сладкий, Соль, Укроп, Вода</i>	Витамин С-20, Жиры-2, Белки-2, Калорийность-90, Углеводы-17
730	Итого за Обед	Калорийность-433, Жиры-11, Углеводы-151, Белки-31, Витамин С-20

Полдник

10	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-68, Жиры-0, Углеводы-14, Белки-2
10	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-4, Калорийность-19
109	Рыба, тушеная с овощами(60) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Минтай, Морковь, Томатное пюре, Вода</i>	Калорийность-63, Белки-7, Витамин С-6, Жиры-3, Углеводы-1
60	Помидор свежий(40) *** <i>Помидоры</i>	
140	Пюре картофельное(120) * <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	Витамин С-28, Жиры-4, Углеводы-20, Калорийность-118, Белки-2
200	Сок фруктовый(150) * <i>Сок яблочный</i>	
90	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	
619	Итого за Полдник	Калорийность-268, Жиры-7, Углеводы-39, Белки-12, Витамин С-34
2 040	Итого за день	Калорийность-1 087, Углеводы-231, Белки-57, Жиры-36, Витамин С-57

Ясли (рацион)12

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
40	Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Калорийность-63, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-0
25	Бутерброд с маслом(20) * <i>Батон, Масло сливочное</i>	Жиры-4, Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-7
160	Суп молочный с ячневой крупой(200) * <i>Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода, Крупа Ячневая</i>	Жиры-6, Белки-5, Углеводы-17, Калорийность-139, Витамин С-2
375	Итого за Завтрак	Витамин С-3, Калорийность-345, Углеводы-34, Жиры-17, Белки-13
Завтрак 2		
10	Печенье(10) * <i>Печенье</i>	Калорийность-41, Углеводы-7, Жиры-1, Белки-1
150	Кефир(150) * <i>Кефир</i>	Витамин С-1, Калорийность-93, Белки-5, Углеводы-7, Жиры-6
160	Итого за Завтрак 2	Калорийность-134, Углеводы-14, Жиры-7, Белки-6, Витамин С-1
Обед		
40	Огурец свежий 40*** <i>Огурцы</i>	
140	Каша рассыпчатая гречневая с овощами(140) *** <i>Крупа гречневая, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь</i>	
150	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь), Вода</i>	
60	Гуляш из отварного мяса 1-3 года <i>Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Чеснок, Вода</i>	Углеводы-78, Калорийность-156, Жиры-7, Белки-20
30	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-19, Углеводы-4, Жиры-0
30	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9
180	Суп картофельный с макаронными изделиями(180) * <i>Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Морковь, Перец красный сладкий, Соль, Укроп, Вода</i>	Витамин С-20, Белки-2, Жиры-2, Калорийность-90, Углеводы-17
630	Итого за Обед	Углеводы-108, Калорийность-310, Жиры-9, Белки-24, Витамин С-20

<u>Полдник</u>		
15	Хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-19, Углеводы-4, Жиры-0
100	Рыба, тушеная с овощами(60) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Минтай, Морковь, Вода</i>	Калорийность-63, Белки-7, Витамин С-6, Жиры-3, Углеводы-1
40	Помидор свежий(40) *** <i>Помидоры</i>	
120	Пюре картофельное(120) * <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	Углеводы-20, Витамин С-28, Белки-2, Жиры-4, Калорийность-118
15	Хлеб пшеничный 15(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-34, Жиры-0
150	Сок фруктовый(150) * <i>Сок яблочный</i>	
90	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-9, Белки-0, Калорийность-45, Жиры-0
530	Итого за Полдник	Белки-11, Калорийность-279, Углеводы-41, Жиры-7, Витамин С-34
1 695	Итого за день	Витамин С-58, Калорийность-1 068, Углеводы-197, Жиры-40, Белки-54