

(Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша "Геркулес" жидкая молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг; пшенка (б), хлопья овсяные "геркулес", сахар-песок, масло сливочное крестьянское 72,5% 0,2кг; соль гидрокарбонатная	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22
200	Кофейный напиток с молоком 2 молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг; пшенка (б), сахар-песок, кофейный напиток, 100г;	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
30/5/10	Батон с маслом сливочным с сыром батон гидрокарбонатный, сыр полутвердый "русский" с м.д.ж. 50%, масло сливочное крестьянское 72,5% фольга 0,2кг;	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-401, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-53
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый в ассортименте	Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20
Обед		
180	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, лук репчатый, вермишель в/с, морковь, масло подсолнечное 0,92/1л, зелень, соль гидрокарбонатная	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
80	Кнели куриные с рисом цыпленок бройлер бескостный охлажденный "шурма", молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг; пшенка (б), крупа рисовая, масло сливочное крестьянское 72,5% фольга 0,2кг;	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5
130	Свекла тушеная в сметанном соусе свекла, сметана 15% стакан и/н 0,2кг; (б), мука пшеничная в/с обогащенная, сахар-песок, соль гидрокарбонатная	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
50	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
200	Кисель из повидла повидло в ассортименте, 0,8 кг, красная, сахар-песок	Калорийность-89, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-604, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-80
Полдник		
40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
60	Икра кабачковая	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
50	Ватрушка мука пшеничная в/с обогащенная, творог 5%, сахар-песок, яйцо куриное пищевое столовое 1 категории, масло сливочное крестьянское 72,5% 0,2кг, соль гидрокарбонатная, масло подсолнечное 0,92/1л, дрожжи сухие, ванилин *	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-18
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-453, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-41
Ужин (17:30)		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность-40, Углеводы-10
Итого за Ужин (17:30)		Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-20
Итого за день		Калорийность-1 632, Белки-60, Жиры-58, Углеводы-214

(Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
170	Каша "Геркулес" жидкая молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг; пшенка (б), хлопья овсяные "геркулес", сахар-песок, масло сливочное крестьянское 72,5% 0,2кг; соль гидрокарбонатная	Калорийность-134, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
170	Кофейный напиток с молоком * молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг; пшенка (б), сахар-песок, кофейный напиток, 100г;	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
30/5/7	Батон с маслом сливочным с сыром * батон гидрокарбонатный, сыр полутвердый "русский" с м.д.ж. 50%, масло сливочное крестьянское 72,5% фольга 0,2кг;	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийность-343, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-45
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый в ассортименте	Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20
Обед		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-13
150	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, вермишель в/с, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное 0,92/1л, зелень, соль гидрокарбонатная	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
60	Кнели куриные с рисом * цыпленок бройлер бескостный охлажденный "шурма", молоко питьевое пастеризованное 2,5% 1кг; пшенка (б), крупа рисовая, масло сливочное крестьянское 72,5% фольга 0,2кг;	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4
110	Свекла тушеная в сметанном соусе свекла, сметана 15% стакан и/н 0,2кг; (б), мука пшеничная в/с обогащенная, сахар-песок, соль гидрокарбонатная	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
150	Кисель из повидла * повидло в ассортименте, 0,8 кг, красная, сахар-песок	Калорийность-67, Углеводы-17
Итого за Обед		Калорийность-457, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-60
Полдник		
40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
50	Ватрушка мука пшеничная в/с обогащенная, творог 5%, сахар-песок, яйцо куриное пищевое столовое 1 категории, масло сливочное крестьянское 72,5% 0,2кг, соль гидрокарбонатная, масло подсолнечное 0,92/1л, дрожжи сухие, ванилин *	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-18
40	Икра кабачковая *	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3
150	Кефир *	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-387, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-32
Ужин (17:30)		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
150	Чай с сахаром * сахар-песок, чай черный	Калорийность-28, Углеводы-7
Итого за Ужин (17:30)		Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-12
Итого за день		Калорийность-1 324, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-169