

Меню Ясли (Зимне-весеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Икра кабачковая(40) *	Калорийность-18, Углеводы-3, Жиры-2, Белки-0, Витамин С-3
150	Чай с молоком (150) *	Витамин С-1, Калорийность-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
30	батон(30) *	Жиры-1, Белки-2, Калорийность-75, Углеводы-16
130	Омлет с зеленым горошком (65) *	Витамин С-1, Белки-5, Углеводы-11, Калорийность-157, Жиры-6
350	Итого за Завтрак	Калорийность-301, Углеводы-40, Жиры-12, Белки-10, Витамин С-5
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок яблочный(150) *	Углеводы-17, Калорийность-68, Витамин С-3
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-17, Калорийность-68, Витамин С-3
<u>Обед</u>		
150	Компот из свежих ягод (150) *	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-68, Витамин С-19, Углеводы-17
120	Каша пшеничная рассыпчатая(120) *	Жиры-2, Углеводы-20, Калорийность-109, Белки-4
40	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	Белки-0, Калорийность-30, Жиры-2, Витамин С-7, Углеводы-1
15	Хлеб пшеничный (15) *	Углеводы-8, Жиры-0, Калорийность-38, Белки-1
180	Борщ вегетарианский(180) *	Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-86, Белки-2, Витамин С-13
15	Хлеб ржаной(15) *	Белки-1, Углеводы-7, Жиры-0, Калорийность-35
60	Шницель рыбный натуральный(60) *	Калорийность-109, Жиры-6, Углеводы-6, Белки-9
580	Итого за Обед	Белки-17, Жиры-14, Калорийность-475, Витамин С-39, Углеводы-69
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб ржаной(15) *	Белки-1, Углеводы-7, Жиры-0, Калорийность-35
155	Лапшевник с творогом (155) *	Жиры-9, Углеводы-37, Калорийность-283, Белки-8
150	Снежок 2,5% (150) *	Калорийность-52, Жиры-4, Углеводы-17, Белки-4
40	Салат из кукурузы(30) *	Белки-1, Калорийность-40, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4
95	Яблоки (95) *	Белки-0, Углеводы-7, Калорийность-33, Жиры-0, Витамин С-9
455	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Углеводы-71, Жиры-15, Калорийность-443, Витамин С-13
1 535	Итого за день	Калорийность-1 287, Углеводы-197, Жиры-41, Белки-41, Витамин С-60

Меню Сад (Зимне-весеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет с зеленым горошком (85) *	Калорийность-141, Белки-7, Витамин С-1, Углеводы-14, Жиры-8
60	Икра кабачковая(60) *	Жиры-3, Витамин С-5, Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-65
30	батон(30) *	Жиры-1, Белки-2, Калорийность-75, Углеводы-16
180	Чай с молоком(180) *	Белки-3, Витамин С-1, Жиры-2, Калорийность-128, Углеводы-14
420	Итого за Завтрак	Калорийность-409, Белки-13, Витамин С-7, Углеводы-49, Жиры-14
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок яблочный(180) *	Углеводы-13, Витамин С-4, Белки-1, Калорийность-76
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-13, Витамин С-4, Белки-1, Калорийность-76
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	Углеводы-2, Белки-1, Жиры-4, Калорийность-45, Витамин С-10
30	Хлеб ржаной(30) *	Жиры-0, Углеводы-14, Калорийность-69, Белки-2
180	Компот из свежих ягод (180) *	Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-23, Жиры-0, Калорийность-82
30	Хлеб пшеничный (30) *	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16, Жиры-0
200	Борщ вегетарианский(200) *	Жиры-5, Калорийность-95, Углеводы-11, Белки-2, Витамин С-14
150	Каша пшеничная рассыпчатая(150) *	Белки-6, Углеводы-23, Калорийность-158, Жиры-6
80	Шницель рыбный натуральный(80) *	Углеводы-8, Жиры-5, Калорийность-151, Белки-10
730	Итого за Обед	Углеводы-94, Белки-23, Жиры-20, Калорийность-675, Витамин С-47
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб ржаной(30) *	Жиры-0, Углеводы-14, Калорийность-69, Белки-2
60	салат из кукурузы(40) *	Калорийность-40, Витамин С-4, Белки-1, Углеводы-3, Жиры-2
180	Снежок 2,5% (180) *	Углеводы-20, Белки-5, Калорийность-83, Жиры-4
100	Яблоки (100) *	Углеводы-15, Витамин С-10, Жиры-0, Белки-1, Калорийность-43
205	Лапшевник с творогом (205) *	Жиры-12, Углеводы-39, Калорийность-373, Белки-7
575	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-18, Углеводы-91, Калорийность-608, Белки-16, Витамин С-14
1 905	Итого за день	Калорийность-1 768, Белки-53, Витамин С-72, Углеводы-247, Жиры-52