

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
36	Бутерброд с маслом(30/5) *	Калорийность-57, Жиры-4, Углеводы-15, белки-2
148	Чай с лимоном(150) *	Витамин С-3, белки-0, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-43
42	Икра кабачковая(порция)(40) *	белки-1, Углеводы-4, Жиры-4, Калорийность-57
109	Макароны отварные с сыром(103) *	Жиры-7, белки-6, Калорийность-167, Углеводы-21
335	Итого за Завтрак	Калорийность-324, Жиры-15, Углеводы-50, белки-9, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
130	Фрукты свежие(100) *	Калорийность-91, Жиры-0, белки-1, Углеводы-20
130	Итого за Завтрак 2	Калорийность-91, Жиры-0, белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
463	Вода питьевая(400) *	
136	Курица тушеная с овощами в белом соусе(150) *	Жиры-7, Калорийность-176, Углеводы-5, белки-35
40	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-76, белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
39	Помидор свежий 40	белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Углеводы-2, Калорийность-10
191	Компот из яблок(180) *	Калорийность-71, Углеводы-17, белки-0, Жиры-0
205	Суп крестьянский с крупой(180) *	Углеводы-23, Калорийность-167, белки-4, Жиры-7
20	Хлеб пшеничный(20) *	Углеводы-10, белки-2, Жиры-0, Калорийность-47
1 094	Итого за Обед	Жиры-14, Калорийность-547, Углеводы-73, белки-44, Витамин С-10
<u>Полдник</u>		
149	"Снежок"(100) *	Жиры-4, Калорийность-116, белки-4, Углеводы-16
24	Пряник детский(24) *	белки-1, Углеводы-18, Калорийность-86, Жиры-1
173	Итого за Полдник	Жиры-5, Калорийность-202, белки-5, Углеводы-34
<u>Ужин</u>		
192	Хлопья кукурузные с молоком(190) *	Жиры-4, белки-5, Углеводы-9, Калорийность-95
152	Кофейный напиток (150) *	Углеводы-11, Жиры-3, белки-3, Калорийность-84
40	Яйцо вареное (40) *	Калорийность-64, Жиры-12, Углеводы-1, белки-13
10	Хлеб пшеничный(10) *	Калорийность-24, Жиры-0, Углеводы-5, белки-1
394	Итого за Ужин	Жиры-19, белки-22, Углеводы-26, Калорийность-267
2 126	Итого за день	Калорийность-1 431, Жиры-53, Углеводы-203, белки-81, Витамин С-13