

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
32	<i>Бутерброд с маслом(30/5) *</i>	Калорийность-57, Жиры-4, Углеводы-15, белки-2
110	<i>Макароньы отварные с сыром(103) *</i>	Жиры-7, белки-6, Калорийность-167, Углеводы-21
149	<i>Чай с лимоном(150) *</i>	Витамин С-3, белки-0, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-43
291	Итого за Завтрак	Калорийность-267, Жиры-11, Углеводы-46, белки-8, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
122	<i>Фрукты свежие(100) *</i>	Калорийность-91, Жиры-0, белки-1, Углеводы-20
122	Итого за Завтрак 2	Калорийность-91, Жиры-0, белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
420	<i>Вода питьевая(400) *</i>	
110	<i>Каша гречневая(110) *</i>	Калорийность-110, Углеводы-18, белки-3, Жиры-3
37	<i>Помидор свежий 40</i>	белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Углеводы-2, Калорийность-10
18	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Углеводы-10, белки-2, Жиры-0, Калорийность-47
38	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Калорийность-76, белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
193	<i>Суп крестьянский с крупой(180) *</i>	Углеводы-23, Калорийность-167, белки-4, Жиры-7
67	<i>Суфле мясное(75) *</i>	Жиры-21, Калорийность-177, Углеводы-8, белки-22
186	<i>Компот из яблок(180) *</i>	Калорийность-71, Углеводы-17, белки-0, Жиры-0
1 069	Итого за Обед	Калорийность-658, Углеводы-94, белки-34, Жиры-31, Витамин С-10
<u>Полдник</u>		
24	<i>Пряник детский(24) *</i>	белки-1, Углеводы-18, Калорийность-86, Жиры-1
147	<i>"Снежок"(100) *</i>	Жиры-4, Калорийность-116, белки-4, Углеводы-16
171	Итого за Полдник	белки-5, Углеводы-34, Калорийность-202, Жиры-5
<u>Ужин</u>		
40	<i>Яйцо вареное (40) *</i>	Калорийность-64, Жиры-12, Углеводы-1, белки-13
9	<i>Хлеб пшеничный(10) *</i>	Калорийность-24, Жиры-0, Углеводы-5, белки-1
152	<i>Кофейный напиток (150) *</i>	Углеводы-11, Жиры-3, белки-3, Калорийность-84
189	<i>Хлопья кукурузные с молоком(190) *</i>	Жиры-4, белки-5, Углеводы-9, Калорийность-95
390	Итого за Ужин	Калорийность-267, Жиры-19, Углеводы-26, белки-22
2 043	Итого за день	Калорийность-1 485, Жиры-66, Углеводы-220, белки-70, Витамин С-13