

Ясли

| Выход (г)        | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                           |                                                                                |
| 35               | Бутерброд с маслом(30/5) *                | Углеводы-15, ЭЦ-57, Жиры-4, Белки-2                                            |
| 42               | Икра кабачковая(порция)(40) *             | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ЭЦ-57                                             |
| 177              | Чай с сахаром(180) *                      | Углеводы-3, Белки-0, ЭЦ-11, Жиры-0                                             |
| 120              | Омлет натуральный(120) *                  | Углеводы-4, Белки-21, ЭЦ-154, Жиры-22                                          |
| 374              | Итого за Завтрак                          | Углеводы-26, ЭЦ-279, Жиры-30, Белки-24                                         |
| <u>Завтрак 2</u> |                                           |                                                                                |
| 155              | Фрукты свежие(100) *                      | ЭЦ-91, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1                                            |
| 155              | Итого за Завтрак 2                        | ЭЦ-91, Жиры-0, Углеводы-20, Белки-1                                            |
| <u>Обед</u>      |                                           |                                                                                |
| 625              | Вода питьевая(400) *                      |                                                                                |
| 129              | Компот из замор.фруктов с яблоками(150) * | ЭЦ-48, Углеводы-5, Жиры-0, Белки-0                                             |
| 20               | Хлеб пшеничный(20) *                      | Углеводы-10, Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-47                                            |
| 40               | Хлеб ржаной(40) *                         | ЭЦ-76, Белки-3, Углеводы-16, Жиры-0                                            |
| 136              | Голубцы ленивые с мясом(172) *            | Белки-19, Углеводы-15, ЭЦ-202, Жиры-17                                         |
| 47               | Огурец свежий 40                          | ЭЦ-9, Белки-1, Витамин С-6, Углеводы-2, Жиры-0                                 |
| 175              | Борщ зеленый(180) *                       | Углеводы-23, Белки-4, Витамин С-54, Жиры-5, ЭЦ-148                             |
| 1 172            | Итого за Обед                             | ЭЦ-530, Углеводы-71, Жиры-22, Белки-29, Витамин С-60                           |
| <u>Полдник</u>   |                                           |                                                                                |
| 156              | "Снежок"(100) *                           | Жиры-4, ЭЦ-116, Углеводы-16, Белки-4                                           |
| 24               | Пряник детский(24) *                      | Белки-1, Углеводы-18, Жиры-1, ЭЦ-86                                            |
| 180              | Итого за Полдник                          | Жиры-5, ЭЦ-202, Углеводы-34, Белки-5                                           |
| <u>Ужин</u>      |                                           |                                                                                |
| 174              | Какао с молоком(180) *                    | ЭЦ-103, Белки-4, Углеводы-12, Жиры-4                                           |
| 10               | Хлеб пшеничный(10) *                      | ЭЦ-24, Жиры-0, Углеводы-5, Белки-1                                             |
| 173              | Суп молочный геркулесовый(180) *          | Белки-6, ЭЦ-160, Жиры-9, Углеводы-16                                           |
| 357              | Итого за Ужин                             | ЭЦ-287, Белки-11, Углеводы-33, Жиры-13                                         |
| 2 238            | Итого за день                             | Углеводы-184, ЭЦ-1 389, Жиры-70, Белки-70, Витамин С-60                        |