Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Омлет натуральный	
30	Бутерброд с маслом	белки-1, Жиры-5, Углеводы-18, Калорийность-123
150	Какао с молоком	белки-4, Калорийность-80, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-2
255	Итого за Завтрак	белки-5, Жиры-8, Углеводы-27, Калорийность-203, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
107	Сок(100) *	Углеводы-11, Калорийность-45
107	Итого за Завтрак 2	Углеводы-11, Калорийность-45
<u>Обед</u>		
150	Борщ	
150	Компот из смеси сухофруктов *	
120	Каша пшеничная(130) *	
25	Огурец свежий	Калорийность-4, белки-0, Жиры-0, Витамин С-3
33	огурец свежий	Углеводы-1, Жиры-0, Калорийность-6, белки-0, Витамин С-4
100	Мясо тушеное с соусом.	белки-19, Калорийность-263, Витамин С-11, Жиры-17, Углеводы-7
3	Соль(3) *	
38	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Жиры-0, Калорийность-76, белки-3
619	Итого за Обед	Калорийность-349, белки-22, Жиры-17, Витамин С-18, Углеводы-24
<u>Полдник</u>		
31	печенье овсяное(25) *	белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-95
60	Яблоки(60) *	
156	Кефир(150) *	Углеводы-6, Витамин С-1, Калорийность-89, белки-4, Жиры-5
247	Итого за Полдник	белки-6, Жиры-7, Углеводы-24, Калорийность-184, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
146	Рагу из овощей(210) *	
150	Рагу из овощей(155) *	
29	Хлеб пшеничный(30) *	белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15, Жиры-0
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-10, Калорийность-40
475	Итого за Ужин	белки-2, Калорийность-111, Углеводы-25, Жиры-0
1 703	Итого за день	белки-35, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-892, Витамин С-21