

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком(150) *	Калорийность-80, белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-2
35	Бутерброд с маслом(30/5) *	Калорийность-123, белки-1, Жиры-5, Углеводы-18
50	Соус яблочный(50) *	
70	Запеканка из творога с морковью(70) *	
305	Итого за Завтрак	Калорийность-203, белки-5, Жиры-8, Углеводы-27, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
60	Яблоки(60) *	
100	Сок(100) *	Калорийность-45, Углеводы-11
160	Итого за Завтрак 2	Калорийность-45, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы(40) *	Калорийность-64, белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Витамин С-5
180	Борщ с капустой и картофелем(180) *	
150	Мясо тушеное с овощами в соусе(150) *	
40	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-76, белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	Калорийность-26, Углеводы-7
3	Соль(3) *	
563	Итого за Обед	Калорийность-166, белки-4, Жиры-5, Углеводы-27, Витамин С-5
<u>Полдник</u>		
45	Булочка Российская(45) *	
150	Кефир(150) *	Калорийность-89, белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Витамин С-1
195	Итого за Полдник	Калорийность-89, белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-94, белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
150	Чай с сахаром(150) *	Калорийность-40, Углеводы-10
180	Суп молочный с крупой(180) *	
350	Итого за Ужин	Калорийность-134, белки-3, Жиры-0, Углеводы-30
1 573	Итого за день	Калорийность-637, белки-16, Жиры-18, Углеводы-101, Витамин С-8