

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
34	Бутерброд с маслом	Жиры-5, Углеводы-18, белки-1, Калорийность-123
150	Суп молочный с крупой(180) *	
150	Какао с молоком	белки-4, Калорийность-80, Углеводы-9, Жиры-3, Витамин С-2
334	Итого за Завтрак	Жиры-8, Углеводы-27, белки-5, Калорийность-203, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок "Малышам"	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
44	Редис свежий(24) *	Углеводы-1, Витамин С-8, Жиры-0, Калорийность-7, белки-0
3	Соль(3) *	
40	Хлеб ржаной(40) *	белки-3, Углеводы-16, Жиры-0, Калорийность-76
150	Компот из свежих плодов(150) *	белки-0, Углеводы-7, Калорийность-31, Витамин С-2, Жиры-0
80	Каша гречневая (80)	
150	Борщ	
75	Гуляш	
542	Итого за Обед	Углеводы-24, Витамин С-10, Жиры-0, Калорийность-114, белки-3
<u>Полдник</u>		
115	Йогурт	
78	Яблоки(60) *	
46	Зефир	
239	Итого за Полдник	
<u>Ужин</u>		
29	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность-71, белки-2, Углеводы-15, Жиры-0
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-10, Калорийность-40
160	Рагу из овощей(155) *	
339	Итого за Ужин	Калорийность-111, белки-2, Углеводы-25, Жиры-0
1 554	Итого за день	Жиры-8, Углеводы-76, белки-10, Калорийность-428, Витамин С-12