

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком	Белки-4, ЭЦ-80, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-2
80	Омлет натуральный	
33	Бутерброд с повидлом или джемом(30/10) *	
263	Итого за Завтрак	Белки-4, ЭЦ-80, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок(100) *	Углеводы-11, ЭЦ-45
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-11, ЭЦ-45
<u>Обед</u>		
3	Соль(3) *	
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-16, Жиры-0, ЭЦ-76, Белки-3
155	Жаркое по-домашнему(175) *	
40	Огурец свежий	ЭЦ-4, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-3
180	Суп картофельный с макаронными изделиями.	Белки-3, Витамин С-20, Жиры-2, Углеводы-20, ЭЦ-109
180	Компот из кураги.(150) *	
598	Итого за Обед	Углеводы-36, Жиры-2, ЭЦ-189, Белки-6, Витамин С-23
<u>Полдник</u>		
146	Напиток кисломолочный "Снежок"(150) *	
34	Печенье(30) *	Жиры-3, Углеводы-21, Белки-3, ЭЦ-124
93	Яблоки(60) *	
273	Итого за Полдник	Жиры-3, Углеводы-21, Белки-3, ЭЦ-124
<u>Ужин</u>		
95	Запеканка из творога(95) *	
30	Хлеб пшеничный(30) *	Белки-2, ЭЦ-71, Углеводы-15, Жиры-0
150	Чай с сахаром(150) *	Углеводы-10, ЭЦ-40
275	Итого за Ужин	Белки-2, ЭЦ-111, Углеводы-25, Жиры-0
1 509	Итого за день	Белки-15, ЭЦ-549, Жиры-8, Углеводы-102, Витамин С-25