

## Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	<b>Бутерброд с маслом(30/5) *</b>	Калорийность-123, белки-1, Жиры-5, Углеводы-18
70	<b>Запеканка из творога с морковью(70) *</b>	
150	<b>Какао с молоком(150) *</b>	Калорийность-80, белки-4, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-2
50	<b>Соус яблочный(50) *</b>	
305	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-203, белки-5, Жиры-8, Углеводы-27, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	<b>Сок(100) *</b>	Калорийность-45, Углеводы-11
60	<b>Яблоки(60) *</b>	
160	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-45, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
2	<b>Соль(3) *</b>	
40	<b>Хлеб ржаной(40) *</b>	Калорийность-76, белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
150	<b>Компот из сушеных фруктов(150) *</b>	Калорийность-26, Углеводы-7
35	<b>Салат из свеклы(35) *</b>	Калорийность-53, белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, Витамин С-4
180	<b>Борщ с капустой и картофелем(180) *</b>	
150	<b>Мясо тушеное с овощами в соусе(150) *</b>	
557	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-155, белки-4, Жиры-4, Углеводы-27, Витамин С-4
<u>Полдник</u>		
150	<b>Кефир(150) *</b>	Калорийность-89, белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Витамин С-1
60	<b>Булочка " Розовая"(60) *</b>	
210	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-89, белки-4, Жиры-5, Углеводы-6, Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
180	<b>Суп молочный с крупой(180) *</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Калорийность-94, белки-3, Жиры-0, Углеводы-20
150	<b>Чай с сахаром(150) *</b>	Калорийность-40, Углеводы-10
350	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-134, белки-3, Жиры-0, Углеводы-30
1582	<b>Итого за день</b>	Калорийность-626, белки-16, Жиры-17, Углеводы-101, Витамин С-7