

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
44	Икра морковная	Углеводы-4, Жиры-2, Белки-1, Калорийность-36
31	Бутерброд с маслом	Жиры-4, Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-94
65	Омлет натуральный	Витамин С-0, Калорийность-139, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-1
150	Какао с молоком	Углеводы-13, Калорийность-98, Белки-4, Жиры-3, Витамин С-1
290	Итого за Завтрак	Углеводы-30, Жиры-21, Белки-13, Калорийность-367, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый	Калорийность-38, Углеводы-11
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-38, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-57
33	Салат из квашеной капусты	Жиры-2, Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-38
150	Бульон из птицы детский	Углеводы-0, Белки-4, Жиры-3, Калорийность-59
98	Печень по-строгановски	Белки-12, Калорийность-120, Жиры-6, Углеводы-5
134	Пюре картофельное	Углеводы-16, Жиры-4, Белки-2, Витамин С-33, Калорийность-110
150	Кисель молочный	Углеводы-23, Белки-3, Калорийность-95, Жиры-3
21	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10
626	Итого за Обед	Углеводы-71, Белки-26, Калорийность-526, Жиры-18, Витамин С-33
<u>Полдник</u>		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
58	Салат из свеклы с огурцами солеными	Жиры-1, Белки-1, Углеводы-9, Калорийность-35
149	Кефир	Белки-5, Жиры-4, Калорийность-90, Углеводы-6, Витамин С-1
50	Булочка ванильная	Белки-4, Витамин С-0, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-140
121	Макароны отварные с сыром	Углеводы-20, Белки-6, Калорийность-126, Жиры-6
89	Груши	Углеводы-9, Витамин С-5, Калорийность-40, Жиры-0, Белки-0
477	Итого за Полдник	Калорийность-455, Белки-17, Углеводы-74, Жиры-13, Витамин С-6
1 493	Итого за день	Углеводы-186, Жиры-52, Белки-56, Калорийность-1 386, Витамин С-40