

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом	Жиры-4, Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-94
150	Суп молочный с гречневой крупой	Белки-4, Калорийность-105, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1
150	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-7, Белки-0
25	Зефир	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16, Калорийность-65
355	Итого за Завтрак	Жиры-8, Углеводы-49, Белки-6, Калорийность-295, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-4, Калорийность-100
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-4, Калорийность-100
<u>Обед</u>		
42	Салат из горошка зеленого	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-46, Витамин С-7, Жиры-3
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-10
150	Борщ с капустой и картофелем	Углеводы-11, Калорийность-89, Жиры-3, Белки-1
38	Хлеб ржаной	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-57
123	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-156, Углеводы-78, Белки- 20, Жиры-7
100	Каша пшенная	Калорийность-100, Жиры-3, Углеводы- 17, Белки-3
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-32, Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0
623	Итого за Обед	Белки-29, Углеводы-142, Калорийность- 527, Витамин С-7, Жиры-16
<u>Полдник</u>		
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
40	Свекла отварная	Углеводы-4, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-21
60	Рыба, запеченная в омлете	Витамин С-0, Белки-11, Углеводы-2, Жиры-4, Калорийность-89
110	Картофель отварной	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
100	Сок фруктовый	Калорийность-38, Углеводы-11
66	Апельсины	Калорийность-38, Витамин С-81, Белки- 1, Углеводы-8, Жиры-0
386	Итого за Полдник	Калорийность-326, Белки-17, Углеводы- 53, Жиры-8, Витамин С-81
1 514	Итого за день	Жиры-36, Углеводы-249, Белки-60, Калорийность-1 248, Витамин С-89