

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
29	Бутерброд с маслом	Жиры-4, Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-94
11	Сыр (порциями)	Углеводы-0, Белки-2, Калорийность-36, Жиры-3
150	Какао с молоком	Углеводы-13, Калорийность-98, Белки-4, Жиры-3, Витамин С-1
150	Суп молочный манный	Витамин С-1, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-14, Калорийность-113
340	Итого за Завтрак	Жиры-14, Углеводы-39, Белки-12, Калорийность-341, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
99	Сок фруктовый	Калорийность-38, Углеводы-11
99	Итого за Завтрак 2	Калорийность-38, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-10
43	Хлеб ржаной	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-57
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-32, Углеводы-8, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0
57	Винегрет овощной	Жиры-3, Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-49
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-72, Жиры-2, Белки-2, Витамин С-17, Углеводы-11
118	Тефтели	Жиры-9, Белки-9, Калорийность-157, Углеводы-10
110	Каша пшеничная	Жиры-2, Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-108
647	Итого за Обед	Калорийность-522, Белки-20, Жиры-16, Витамин С-17, Углеводы-79
<u>Полдник</u>		
90	Вареники ленивые	Витамин С-0, Жиры-7, Калорийность-138, Углеводы-10, Белки-9
148	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
100	Яблоки	Калорийность-39, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-11
388	Итого за Полдник	Витамин С-12, Жиры-13, Калорийность-407, Углеводы-51, Белки-18
1 474	Итого за день	Жиры-43, Углеводы-180, Белки-50, Калорийность-1 308, Витамин С-31