

# Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
31	<i>Салат из моркови</i>	Углеводы-5, Калорийность-21, Витамин С-3, Жиры-0, Белки-1
32	<i>Бутерброд с маслом</i>	Жиры-4, Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-94
152	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
65	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-139, Витамин С-0, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-1
280	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-30, Калорийность-334, Витамин С-3, Жиры-18, Белки-11
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-38, Углеводы-11
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-38, Углеводы-11
<b><u>Обед</u></b>		
44	<i>Салат из свеклы с сыром</i>	Калорийность-57, Углеводы-4, Белки-2, Жиры-4
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-10
43	<i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-57
160	<i>Щи из квашеной капусты с картофелем</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-78
171	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	Витамин С-33, Углеводы-20, Белки-12, Калорийность-198, Жиры-9
150	<i>Напиток лимонный</i>	Белки-0, Калорийность-44, Жиры-0, Углеводы-10
589	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-481, Углеводы-67, Белки-20, Жиры-17, Витамин С-33
<b><u>Полдник</u></b>		
10	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5
100	<i>Яблоки</i>	Калорийность-39, Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-11
98	<i>Капуста тушеная</i>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12
32	<i>Огурцы соленые</i>	Углеводы-1, Витамин С-2, Калорийность-5, Жиры-0, Белки-0
62	<i>Котлеты рыбные запеченные</i>	Углеводы-3, Витамин С-1, Белки-10, Калорийность-69, Жиры-2
152	<i>Ряженка</i>	Углеводы-6, Жиры-4, Калорийность-81, Белки-4
454	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-317, Белки-18, Углеводы-37, Жиры-10, Витамин С-14
1 423	<b>Итого за день</b>	Углеводы-145, Калорийность-1 170, Витамин С-50, Жиры-45, Белки-49