

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, ЭЦ-94, Углеводы-12, Белки-2
66	Пудинг из творога с яблоками	ЭЦ-112, Углеводы-11, Витамин С-1, Жиры-5, Белки-5
181	Молоко кипяченое	Углеводы-7, ЭЦ-84, Жиры-4, Белки-5
276	Итого за Завтрак	Жиры-13, ЭЦ-290, Углеводы-30, Белки-12, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Жиры-4, ЭЦ-108, Белки-4, Углеводы-16
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-4, ЭЦ-108, Белки-4, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
46	Салат из свежих помидоров и огурцов	Углеводы-2, ЭЦ-31, Белки-0, Жиры-2
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками	ЭЦ-155, Жиры-7, Белки-8, Углеводы-14
74	Запеканка из печени с рисом	Белки-11, Углеводы-7, Жиры-4, ЭЦ-107
101	Макаронные изделия отварные	ЭЦ-145, Углеводы-25, Белки-4, Жиры-3
152	Кисель молочный	Белки-3, ЭЦ-95, Жиры-3, Углеводы-23
19	Хлеб пшеничный	Белки-2, Жиры-0, ЭЦ-47, Углеводы-10
39	Хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-15, ЭЦ-57
581	Итого за Обед	Углеводы-96, ЭЦ-637, Белки-30, Жиры-19
<u>Полдник</u>		
91	Яблоки	Углеводы-10, Белки-0, Жиры-0, ЭЦ-39
120	Рагу овощное	Жиры-5, ЭЦ-85, Белки-1, Витамин С-38, Углеводы-10
40	Яйца вареные	ЭЦ-63, Углеводы-0, Белки-5, Жиры-5
103	Сок фруктовый	ЭЦ-38, Углеводы-11
63	Пирог открытый	Белки-3, Углеводы-41, Витамин С-0, ЭЦ-198, Жиры-2
10	Хлеб пшеничный	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
427	Итого за Полдник	Углеводы-77, Белки-10, Жиры-12, ЭЦ-447, Витамин С-38
1 434	Итого за день	Жиры-48, ЭЦ-1 482, Углеводы-219, Белки-56, Витамин С-39