

Ясли Лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-40, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
34	Бутерброд с сыром	ЭЦ-89, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-11
150	Какао с молоком	ЭЦ-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
150	Суп молочный с крупой	ЭЦ-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
354	Итого за Завтрак	ЭЦ-325, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-46
<u>Завтрак 2</u>		
200	сок фруктовый	ЭЦ-92, Углеводы-23
200	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-92, Углеводы-23
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-40, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
180	Компот из свежих плодов	ЭЦ-47, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11
15	Хлеб пшеничный	ЭЦ-26, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Суп картофельный с крупой	ЭЦ-94, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
70	Печень, тушеная в соусе(70) *	ЭЦ-147, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-10
120	Пюре картофельное	ЭЦ-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16
40	Салат из свежих огурцов	ЭЦ-25, Белки-0, Жиры-2, Углеводы-1
625	Итого за Обед	ЭЦ-489, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный	ЭЦ-26, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Чай с лимоном	ЭЦ-66, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22
40	Свеж. Помидор порц.(40) *	ЭЦ-11, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-2
40	Яйца вареные *	ЭЦ-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
120	Макароны отварные	ЭЦ-124, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
395	Итого за Полдник	ЭЦ-290, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-59
<u>Ужин</u>		
180	Кефир*	ЭЦ-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
30	Пряник	ЭЦ-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23
210	Итого за Ужин	ЭЦ-200, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-30
1 784	Итого за день	ЭЦ-1 396, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-230

Заведующий

Касич Е.В.