

Ясли Лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-40, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
34	Бутерброд с сыром	Калорийность-89, белки-4, Жиры-8, Углеводы-11
150	Какао с молоком	Калорийность-89, белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
150	Суп молочный с крупой	Калорийность-107, белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
354	Итого за Завтрак	Калорийность-325, белки-12, Жиры-15, Углеводы-46
<u>Завтрак 2</u>		
200	сок фруктовый	Калорийность-92, Углеводы-23
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-92, Углеводы-23
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной	Калорийность-40, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
40	Свеж. Помидор порц.(40) *	Калорийность-11, белки-1, Жиры-0, Углеводы-2
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-105, белки-3, Жиры-5, Углеводы-13
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-47, белки-0, Жиры-0, Углеводы-11
160	Плов из птицы	Калорийность-370, белки-18, Жиры-21, Углеводы-28
595	Итого за Обед	Калорийность-599, белки-25, Жиры-26, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-8
40	Салат из свежих огурцов	Калорийность-25, белки-0, Жиры-2, Углеводы-1
40	Яйца вареные *	Калорийность-63, белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
180	Картофель тушеный в соусе	Калорийность-237, белки-4, Жиры-11, Углеводы-31
455	Итого за Полдник	Калорийность-396, белки-11, Жиры-18, Углеводы-50
<u>Ужин</u>		
180	Снежок*	Калорийность-158, белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
50	Булочка ванильная	Калорийность-193, белки-6, Жиры-7, Углеводы-25
230	Итого за Ужин	Калорийность-351, белки-11, Жиры-12, Углеводы-47
1 834	Итого за день	Калорийность-1 763, белки-59, Жиры-71, Углеводы-238