

## Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
34	<i>Бутерброд с сыром</i>	Калорийность-89, белки-4, Жиры-8, Углеводы-11
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
40	<i>Яйца вареные *</i>	Калорийность-63, белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
150	<i>Суп молочный с крупой</i>	Калорийность-107, белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
394	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-369, белки-16, Жиры-19, Углеводы-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	Калорийность-64, белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-64, белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
<u>Обед</u>		
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
180	<i>Напиток лимонный</i>	Калорийность-59, белки-0, Жиры-0, Углеводы-14
40	<i>Помидоры соленые</i>	Калорийность-8, белки-0, Жиры-0, Углеводы-1
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-26, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
110	<i>Картофель отварной</i>	Калорийность-104, белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
180	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-104, белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
60	<i>Пудинг из говядины</i>	Калорийность-112, белки-14, Жиры-6, Углеводы-1
605	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-453, белки-21, Жиры-11, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
15	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-26, белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
130	<i>Запеканка из творога с морковью*</i>	Калорийность-259, белки-13, Жиры-11, Углеводы-25
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-45, Углеводы-8
50	<i>Соус сметанный*</i>	Калорийность-25, белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
375	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-355, белки-16, Жиры-12, Углеводы-46
<u>Ужин</u>		
30	<i>Пряник</i>	Калорийность-110, белки-2, Жиры-1, Углеводы-23
200	<i>Кефир*</i>	Калорийность-89, белки-6, Жиры-5, Углеводы-22
230	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-199, белки-8, Жиры-6, Углеводы-45
1 704	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 440, белки-62, Жиры-49, Углеводы-217

