

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйца вареные *	ЭЦ-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
34	Бутерброд с сыром	ЭЦ-89, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-11
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-40, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
150	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
150	Суп молочный с крупой	ЭЦ-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
394	Итого за Завтрак	ЭЦ-369, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ЭЦ-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
100	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной	ЭЦ-40, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный	ЭЦ-26, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	ЭЦ-104, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
180	Напиток лимонный	ЭЦ-59, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14
60	Пудинг из говядины	ЭЦ-112, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-1
110	Картофель отварной	ЭЦ-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
40	Салат из свежих огурцов	ЭЦ-25, Белки-0, Жиры-2, Углеводы-1
605	Итого за Обед	ЭЦ-470, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный	ЭЦ-26, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
180	Чай с сахаром	ЭЦ-45, Углеводы-8
130	Запеканка из творога с морковью	ЭЦ-136, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-14
50	Соус сметанный*	ЭЦ-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
375	Итого за Полдник	ЭЦ-232, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
15	Хлеб пшеничный	ЭЦ-26, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10
150	Кефир*	ЭЦ-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
165	Итого за Ужин	ЭЦ-116, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17
1 639	Итого за день	ЭЦ-1 251, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-178