

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Кофейный напиток с молоком +	Витамин С-1.00, Белки-2.00, Жиры-2.00, Углеводы-12.00, ЭЦ-75.00
15	Хлеб пшеничный +	ЭЦ-35.00, Жиры-, Белки-1.00, Углеводы-7.00
130	Пудинг из творога (запеченный) +	Жиры-5.00, Витамин С-, ЭЦ-131.00, Белки-8.00, Углеводы-13.00
10	Масло (порциями) +	Жиры-7.00, Углеводы-, ЭЦ-66.00, Белки-
305	Итого за Завтрак	Витамин С-1, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-32, ЭЦ-307
<u>Завтрак 2</u>		
153	Сок фруктовый +	Углеводы-15.30, Витамин С-3.06, ЭЦ-70.38
95	Яблоки +	Жиры-, Витамин С-10.00, Белки-, ЭЦ-53.00, Углеводы-9.00
248	Итого за Завтрак 2	Углеводы-24,3, Витамин С-13,06, ЭЦ-123,38, Жиры-0, Белки-0
<u>Обед</u>		
15	Хлеб пшеничный +	ЭЦ-35.00, Жиры-, Белки-1.00, Углеводы-7.00
150	Компот из сушеных фруктов +	ЭЦ-96.00, Углеводы-20.00, Белки-
28	Хлеб ржаной +	Белки-0.70, ЭЦ-27.30, Жиры-, Углеводы-5.60
110	Пюре картофельное+	ЭЦ-116.00, Жиры-4.00, Витамин С-19.00, Углеводы-19.00, Белки-2.00
50	Бефстроганов из отварного мяса +	Белки-8.00, Углеводы-2.00, ЭЦ-114.00, Витамин С-, Жиры-8.00
150	Борщ с капустой картофелем +	Витамин С-11.00, Жиры-3.00, Белки-1.00, Углеводы-7.00, ЭЦ-58.00
503	Итого за Обед	ЭЦ-446,3, Жиры-15, Белки-12,7, Углеводы-60,6, Витамин С-30
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный +	ЭЦ-35.00, Жиры-, Белки-1.00, Углеводы-7.00
60	Булочка домашняя+	Белки-4.80, ЭЦ-228.00, Углеводы-37.20, Жиры-7.20
131	йогурт+	ЭЦ-117.90, Углеводы-19.15, Белки-5.04, Жиры-3.02, Витамин С-1.01
150	Чай с сахаром +	Белки-, Углеводы-7.00, ЭЦ-28.00
50	Тефтели рыбные тушеные +	ЭЦ-126.00, Белки-8.00, Жиры-6.00, Углеводы-7.00
30	Салат из свежих помидоров с луком +	ЭЦ-15.00, Белки-, Жиры-1.00, Углеводы-1.00, Витамин С-5.00
436	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-549,9, Жиры-17,223, Белки-18,838, Углеводы-78,346, Витамин С-6,008
1 492	Итого за день	Витамин С-50,068, Белки-42,538, Жиры-46,223, Углеводы-195,246, ЭЦ-1 426,58