

## Ясли (Зима)

Выход (г)	Наименование блюда.	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	ДС(200) Хлеб ржаной*	Калорийность-46, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-9
30	ДС(200) Бутерброды с маслом	Белки-0, Углеводы-0, Жиры-6, Калорийность-53
150	ДС(200) Кофейный напиток с молоком 1-3 года	Жиры-0, Углеводы-7, Белки-0, Калорийность-27
200	ДС(200) Каша жидкая рисовая*1	Калорийность-106, Витамин С-2, Жиры-5, Углеводы-25, Белки-5
400	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-232, Жиры-11, Белки-6, Углеводы-41, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	ДС(200) Яблоки*1	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
20	ДС(200) Хлеб ржаной*	Калорийность-46, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-9
20	ДС(200) Хлеб пшеничный 20	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
60	ДС(200) Котлеты рыбные запеченные)	Белки-16, Калорийность-191, Углеводы-8, Витамин С-9, Жиры-5
150	ДС(200) Борщ с капустой и картофелем	Жиры-2, Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-202
150	ДС(200) Сок фруктовый3	Калорийность-54, Углеводы-17, Жиры-0, Белки-1
30	ДС(200) помидор соленый	Жиры-0, Калорийность-7, Углеводы-1, Белки-0
110	ДС(200) Каша вязкая пшеничная ё	Белки-4, Калорийность-129, Жиры-4, Углеводы-20
540	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-879, Жиры-12, Белки-24, Углеводы-112, Витамин С-9
<u>Полдник</u>		
20	ДС(200) Хлеб пшеничный 20	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
150	ДС(200) Чай с сахаром1	Углеводы-7, Калорийность-5
40	ДС(200) Винегрет овощной.	Углеводы-52, Калорийность-47, Белки-7, Жиры-34
30	ДС(200) Вафли	Жиры-20, Белки-32, Калорийность-270, Углеводы-64
130	ДС(200) Макаронник с мясом или печенью	Калорийность-572, Углеводы-175, Жиры-55, Белки-40
370	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-572, Углеводы-175, Жиры-55, Белки-40
1 410	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 730, Жиры-78, Белки-70, Углеводы-338, Витамин С-21