

**Ясли (Зима)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                 | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |
| 20                      | <i>ДС(200) Хлеб ржаной*</i>                        | Жиры-0, Белки-1, Углеводы-9, Калорийность-46                                |
| 40                      | <i>ДС(200) Бутерброд с маслом и сыром1</i>         | Жиры-7, Калорийность-74, Углеводы-0, Белки-2, Витамин С-0                   |
| 150                     | <i>ДС(200) Кофейный напиток с молоком 1-3 года</i> | Белки-0, Жиры-0, Калорийность-27, Углеводы-7                                |
| 150                     | <i>ДС(200) Каша вязкая гречневая(</i>              | Жиры-9, Белки-9, Витамин С-2, Углеводы-43, Калорийность-145                 |
| 360                     | <b>Итого за Завтрак</b>                            | Жиры-16, Белки-12, Углеводы-59, Калорийность-292, Витамин С-2               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |  |   |
| 150                     | <i>ДС(200) снежок*</i>                             | Углеводы-6, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-89                                |
| 150                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>                          | Углеводы-6, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-89                                |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |   |
| 20                      | <i>ДС(200) Хлеб ржаной*</i>                        | Жиры-0, Белки-1, Углеводы-9, Калорийность-46                                |
| 20                      | <i>ДС(200) Хлеб пшеничный 20</i>                   | Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1                              |
| 150                     | <i>ДС(200) Суп картофельный с крупой я</i>         | Углеводы-30, Калорийность-256, Белки-4, Жиры-10                             |
| 30                      | <i>ДС(200) помидор соленый</i>                     | Углеводы-1, Жиры-0, Калорийность-7, Белки-0                                 |
| 150                     | <i>ДС(200) Компот из свежих ягод*</i>              | Калорийность-24, Углеводы-7   |
| 180                     | <i>ДС(200) Жаркое по-домашнему 1-3 года</i>        | Белки-19, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-259                             |
| 550                     | <b>Итого за Обед</b>                               | Жиры-16, Белки-25, Углеводы-116, Калорийность-842                           |
| <b><u>Полдник</u></b>   |  |   |
| 20                      | <i>ДС(200) Хлеб пшеничный 20</i>                   | Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1                              |
| 130                     | <i>ДС(200) Пудинг рыбный запеченный</i>            | Белки-19, Витамин С-1, Жиры-9, Калорийность-178, Углеводы-5                 |
| 95                      | <i>ДС(200) Яблоки1</i>                             | Калорийность-71, Жиры-1, Белки-1, Углеводы-15                               |
| 40                      | <i>ДС(200) Винегрет овощной1</i>                   | Углеводы-3, Белки-1, Калорийность-39, Жиры-3                                |
| 150                     | <i>ДС(200) Чай с лимоном)</i>                      | Калорийность-29, Углеводы-7   |
| 435                     | <b>Итого за Полдник</b>                            | Калорийность-567, Углеводы-82, Жиры-14, Белки-22, Витамин С-1               |
| 1 495                   | <b>Итого за день</b>                               | Жиры-51, Белки-63, Углеводы-263, Калорийность-1 790, Витамин С-3            |