

**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
35	ДС(200) Бутерброд с маслом и сыром 1	Жиры-7, Калорийность-74, Углеводы-0, Белки-2, Витамин С-0
150	ДС(200) Чай с сахаром 1	Углеводы-7, Калорийность-5
130	ДС(200) Запеканка из творога 1*	Углеводы-18, Белки-9, Калорийность-176, Жиры-8, Витамин С-1
335	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-301, Жиры-15, Белки-12, Углеводы-34, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
95	ДС(200) Яблоки 1	Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-1
95	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-1
<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
150	ДС(200) Сок фруктовый 1	Белки-1, Калорийность-46, Жиры-0, Углеводы-10
150	ДС(200) Суп картофельный с макаронными изделиями ё	
30	ДС(200) Огурцы соленые*	Жиры-0, Витамин С-2, Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
200	ДС(200) Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-315, Углеводы-16, Белки-10, Витамин С-26, Жиры-9
570	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-662, Жиры-10, Белки-13, Углеводы-88, Витамин С-28
<u>Полдник</u>		
20	ДС(200) Хлеб пшеничный 20	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
50	ДС(200) Булочка школьная	Калорийность-186, Жиры-2, Углеводы-36, Белки-6
1	ДС(200) Яйца вареные	Жиры-5, Калорийность-63, Углеводы-0, Белки-5
150	ДС(200) Какао с молоком 1-3 года*	Жиры-3, Белки-3, Калорийность-143, Углеводы-13
150	ДС(200) Суп молочный с гречневой крупой 1	Белки-5, Жиры-5, Калорийность-136, Витамин С-2, Углеводы-17
371	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-778, Углеводы-118, Жиры-16, Белки-20, Витамин С-2
1 371	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 812, Жиры-42, Белки-46, Углеводы-255, Витамин С-31