

Ясли (Зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>ДС(200) Хлеб ржаной*</i>	Калорийность-46, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-9
35	<i>ДС(200) Бутерброд с маслом и сыром1</i>	Жиры-7, Калорийность-74, Углеводы-0, Белки-2, Витамин С-0
150	<i>ДС(200) Чай с сахаром1</i>	Углеводы-7, Калорийность-5
130	<i>ДС(200) Запеканка из творога 1*</i>	Углеводы-18, Белки-9, Калорийность-176, Жиры-8, Витамин С-1
335	Итого за Завтрак	Калорийность-301, Жиры-15, Белки-12, Углеводы-34, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
95	<i>ДС(200) Яблоки1</i>	Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-1
95	Итого за Завтрак 2	Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-1
<u>Обед</u>		
20	<i>ДС(200) Хлеб ржаной*</i>	Калорийность-46, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-9
20	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный 20</i>	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
150	<i>ДС(200) Сок фруктовый1</i>	Белки-1, Калорийность-46, Жиры-0, Углеводы-10
150	<i>ДС(200) Суп картофельный с макаронными изделиями ё</i>	
30	<i>ДС(200) Огурцы соленые*</i>	Жиры-0, Витамин С-2, Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
200	<i>ДС(200) Птица, тушенная в соусе с овощами</i>	Калорийность-315, Углеводы-16, Белки-10, Витамин С-26, Жиры-9
570	Итого за Обед	Калорийность-662, Жиры-10, Белки-13, Углеводы-88, Витамин С-28
<u>Полдник</u>		
20	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный 20</i>	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
50	<i>ДС(200) Булочка школьная</i>	Калорийность-186, Жиры-2, Углеводы-36, Белки-6
1	<i>ДС(200) Яйца вареные</i>	Жиры-5, Калорийность-63, Углеводы-0, Белки-5
150	<i>ДС(200) Какао с молоком 1-3 года*</i>	Жиры-3, Белки-3, Калорийность-143, Углеводы-13
150	<i>ДС(200) Суп молочный с гречневой крупой1</i>	Белки-5, Жиры-5, Калорийность-136, Витамин С-2, Углеводы-17
371	Итого за Полдник	Калорийность-778, Углеводы-118, Жиры-16, Белки-20, Витамин С-2
1 371	Итого за день	Калорийность-1 812, Жиры-42, Белки-46, Углеводы-255, Витамин С-31