

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
30	<i>ДС(200) Бутерброд с маслом ё я</i>	Жиры-7, Калорийность-60, Углеводы-0, Белки-0
150	<i>ДС(200) Какао с молоком 1-3 года*</i>	Жиры-3, Белки-3, Калорийность-143, Углеводы-13
130	<i>ДС(200) Запеканка из творога 1*</i>	Углеводы-18, Белки-9, Калорийность-176, Жиры-8, Витамин С-1
330	Итого за Завтрак	Калорийность-425, Жиры-18, Белки-13, Углеводы-40, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
95	<i>ДС(200) Яблоки*1</i>	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
95	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
<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
200	<i>ДС(200) Суп с рыбными консервами</i>	Калорийность-13, Углеводы-1, Жиры-1, Белки-0
30	<i>ДС(200) Огурцы соленые*</i>	Жиры-0, Витамин С-2, Белки-0, Калорийность-5, Углеводы-1
130	<i>ДС(200) Пюре картофельное 2ё</i>	Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-23, Калорийность-113, Белки-3
60	<i>Д.С.(200) котлеты рубленые из птицы 1-3</i>	Белки-7, Углеводы-1, Калорийность-78, Жиры-6
610	Итого за Обед	Калорийность-551, Жиры-11, Белки-13, Углеводы-93, Витамин С-25
<u>Полдник</u>		
20	<i>ДС(200) Хлеб пшеничный 20</i>	Калорийность-250, Углеводы-52, Жиры-1, Белки-1
120	<i>ДС(200) Рис отварной с овощами</i>	Углеводы-30, Жиры-5, Белки-3, Калорийность-161
150	<i>ДС(200) Чай с сахаром1</i>	Углеводы-7, Калорийность-5
50	<i>ДС(200) Булочка "Веснушка"</i>	Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-102, Жиры-0
40	<i>ДС(200) Горошек зеленый консервир.(я40)*</i>	Калорийность-16, Углеводы-3, Белки-1
380	Итого за Полдник	Калорийность-534, Углеводы-92, Жиры-6, Белки-5
1 415	Итого за день	Калорийность-1 557, Жиры-35, Белки-31, Углеводы-235, Витамин С-36