

Ясли (всесезонное)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
19	Батон <i>Батон</i>	Калорийность-4, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1
5	Сыр (порциями)(5) * <i>Сыр российский</i>	Белки-1, Калорийность-18, Витамин С-0, Жиры-1
180	Чай с сахаром.(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-28
150	Каша жидкая на молоке(150) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное, Молоко, Сахар, Вода</i>	Углеводы-24, Калорийность-175, Жиры-6, Белки-6
354	Итого за Завтрак	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
94	Яблоки (95) <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Калорийность-50, Витамин С-11, Белки-0, Жиры-0
94	Итого за Завтрак 2	Углеводы-10, Калорийность-50, Витамин С-11, Белки-0, Жиры-0
<u>Обед</u>		
151	Бульон из птицы детский(150) * <i>Курица, Лук репчатый, Морковь, Соль, Вода</i>	Жиры-4, Витамин С-1, Белки-4, Калорийность-48, Углеводы-0
148	Сок фруктовый(150) * <i>Сок разный</i>	Углеводы-17, Калорийность-68
18	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность-39, Жиры-0
58	Печень по-строгановски(60) * <i>Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Печень говяжья, Сметана, Соль, Томатное пюре</i>	Углеводы-10, Белки-11, Калорийность-113, Жиры-3
40	Икра свекольная(ясли)* <i>Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Свекла, Томатное пюре</i>	Белки-1, Калорийность-57, Углеводы-6, Жиры-3, Витамин С-7
21	Гренки из пшеничного хлеба(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Калорийность-88, Углеводы-18
120	Каша рассыпчатая пшеничная(120) * <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Соль, Вода</i>	Белки-6, Жиры-3, Калорийность-156, Углеводы-27
556	Итого за Обед	Жиры-13, Витамин С-8, Белки-26, Калорийность-569, Углеводы-86
<u>Уплотненный полдник</u>		
65	Омлет натуральный 130 <i>Масло сливочное, Молоко, Яйцо</i>	Жиры-34, Углеводы-3, Белки-33, Калорийность-454
29	Пряники <i>Пряники "Детские"</i>	Углеводы-18, Белки-10, Жиры-8, Калорийность-185
151	Чай с молоком(150) * <i>Молоко, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-83
20	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-47
30	Консервы овощные закусочные (порциями)(30) * <i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-2, Жиры-3
295	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-48, Углеводы-34, Белки-49, Калорийность-805
1 299	Итого за день	Калорийность-1 649, Белки-82, Жиры-68, Углеводы-162, Витамин С-19