

Ясли (лето) 174

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
152	Кофейный напиток с молоком(150) *	ЭЦ-73, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-12
40	Яйца вареные(40) *	ЭЦ-137, Жиры-10, Белки-11, Углеводы-1
44	Бутерброд с сыром(45) *	ЭЦ-137, Жиры-7, Белки-5, Углеводы-15
180	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) *	ЭЦ-120, Жиры-6, Белки-5, Углеводы-14
416	Итого за Завтрак	ЭЦ-407, Жиры-25, Белки-25, Углеводы-42
<u>Завтрак 2</u>		
180	Молоко(180) *	ЭЦ-96, Жиры-6, Белки-5, Углеводы-8
180	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-96, Жиры-6, Белки-5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
40	Салат из белокачанной капусты(40) *	ЭЦ-36, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-4
181	Суп картофельный(180) *	ЭЦ-82, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-13
110	Каша пшеничная(120) *	ЭЦ-157, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-24
71	Котлеты рубленые(60) *	ЭЦ-152, Жиры-8, Белки-10, Углеводы-6
150	Компот из свежих яблок(150) *	ЭЦ-74, Белки-0, Углеводы-18
40	Хлеб ржаной(40) *	ЭЦ-66, Жиры-0, Белки-3, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный 20(20) *	ЭЦ-46, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10
612	Итого за Обед	ЭЦ-615, Жиры-17, Белки-22, Углеводы-80
<u>Уплотненный полдник</u>		
50	Булочка "Творожная"(50) *	ЭЦ-200, Жиры-6, Белки-10, Углеводы-27
120	Пюре морковное*(120)	ЭЦ-64, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-12
95	Яблоки(95) *	ЭЦ-44, Белки-0, Углеводы-11
150	Чай с сахаром(150) *	ЭЦ-28, Углеводы-7
70	Тефтели из печени с рисом(70) *	ЭЦ-202, Жиры-8, Белки-9, Углеводы-9
485	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-538, Жиры-15, Белки-21, Углеводы-66
1 693	Итого за день	ЭЦ-1 714, Жиры-63, Белки-71, Углеводы-205

заведующий

Добровольская М.А.