

Ясли (лето) 174

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	Бутерброд с маслом(40) *	ЭЦ-135, Жиры-8, Белки-3, Углеводы-15
199	Суп молочный с пшенной крупой(200) *	ЭЦ-150, Жиры-6, Белки-6, Углеводы-19
149	Кофейный напиток с молоком(150) *	ЭЦ-73, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-12
383	Итого за Завтрак	ЭЦ-358, Жиры-16, Белки-11, Углеводы-46
<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>		
25	Помидоры свежие(25) *	ЭЦ-5, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-1
19	Хлеб пшеничный 20(20) *	ЭЦ-46, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10
161	Плов из птицы(160) *	ЭЦ-287, Жиры-13, Белки-15, Углеводы-26
178	Компот из сушеных фруктов(180) *	ЭЦ-108, Белки-1, Углеводы-26
180	Суп с рыбными консервами(180) *	ЭЦ-158, Жиры-9, Белки-6, Углеводы-12
40	Хлеб ржаной(40) *	ЭЦ-66, Жиры-0, Белки-3, Углеводы-14
603	Итого за Обед	ЭЦ-670, Жиры-22, Белки-27, Углеводы-90
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	Яблоки(95) *	ЭЦ-44, Белки-0, Углеводы-11
30	Пряники(30) *	ЭЦ-99, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-23
40	Яйца вареные(40) *	ЭЦ-137, Жиры-10, Белки-11, Углеводы-1
180	Сок фруктовый(180) *	ЭЦ-81, Углеводы-20
60	Пудинг из творога (запеченный)60*	ЭЦ-168, Жиры-7, Белки-8, Углеводы-16
405	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-529, Белки-21, Углеводы-71, Жиры-10
1 571	Итого за день	ЭЦ-1 653, Жиры-63, Белки-64, Углеводы-214