

**ясли (Ясли (7 сад))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
30	<b>Хлеб пшеничный ЯСЛИ</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
10	<b>масло сливочное ЯСЛИ</b>	Калорийность-125, Жиры-13
151	<b>Чай с сахаром ЯСЛИ</b> <i>сахар, чай</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-347, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-34
<b><u>2 завтрак</u></b>		
150	<b>Бананы Ясли</b>	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-12
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-12
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Помидор соленый ЯСЛИ</b>	Калорийность-8
150	<b>Щи из капусты с картофелем ЯСЛИ</b> <i>картофель, капуста квашенная, морковь, лук, томатная паста, масло растительное</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9
130	<b>Каша гречневая вязкая Ясли</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
50	<b>Мясо тушёное ЯСЛИ</b> <i>мясо (свинина), томатная паста, масло растительное, морковь, лук, мука пшеничная</i>	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-1
30	<b>Хлеб пшеничный ЯСЛИ</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
40	<b>Хлеб ржаной ЯСЛИ</b>	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
150	<b>Кисель из кураги ЯСЛИ</b> <i>курага, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийность-34, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-608, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-70
<b><u>Полдник</u></b>		
130	<b>Запеканка из творога ЯСЛИ</b> <i>творог, сметана, крупа манная, яйцо, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, ванилин</i>	Калорийность-208, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9
150	<b>Кефир ЯСЛИ</b>	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-288, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-15
<b><u>Ужин</u></b>		
24	<b>Вафли ЯСЛИ</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
150	<b>Какао с молоком ЯСЛИ</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-156, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-11
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 497, Белки-45, Жиры-60, Углеводы-142