

ясли (Ясли (7 сад))

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