

Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	Соль дневная норма	
120	Какао с молоком*	Калорийность-71, Углеводы-10, Белки-3, Жиры-2
130	Каша жидкая ячневая*	Жиры-6, Калорийность-190, Углеводы-28, Белки-6
20	батон*	Калорийность-4, Углеводы-1
273	Итого за Завтрак	Калорийность-265, Углеводы-39, Белки-9, Жиры-8
<u>Завтрак 2</u>		
120	Сок фруктовый*	Калорийность-52, Углеводы-12
120	Итого за Завтрак 2	Калорийность-52, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
15	Хлеб пшеничный*	Углеводы-7, Калорийность-35, Белки-1
30	Хлеб ржаной*	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
60	Котлеты рыбные запеченные*	Калорийность-87, Жиры-3, Белки-9, Углеводы-6
150	Суп картофельный с бобовыми*	
120	Пюре картофельное*	Калорийность-104, Углеводы-16, Жиры-4, Белки-2
150	Компот из сушеных фруктов*	Калорийность-23, Углеводы-6
27	Салат из свежих помидоров*	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-1
552	Итого за Обед	Углеводы-48, Калорийность-333, Белки-14, Жиры-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный*	Углеводы-7, Калорийность-35, Белки-1
120	Кисломолочный продукт*	Калорийность-71, Углеводы-5, Жиры-4, Белки-3
100	Тефтели из печени или сердца с рисом*	Калорийность-126, Углеводы-10, Белки-6, Жиры-7
15	Хлеб ржаной*	Белки-1, Калорийность-30, Углеводы-6
120	Чай с лимоном*	Углеводы-6, Калорийность-16
110	Рагу из овощей*	Калорийность-99, Углеводы-11, Жиры-5, Белки-2
480	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-45, Калорийность-377, Белки-13, Жиры-16
1 425	Итого за день	Калорийность-1 027, Углеводы-144, Белки-36, Жиры-33

Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	Соль дневная норма	
160	Какао с молоком*	Калорийность-95, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-14
160	Каша жидкая ячневая*	Белки-5, Углеводы-34, Жиры-1, Калорийность-159
30	батон*	Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-81, Белки-2
353	Итого за Завтрак	Калорийность-335, Жиры-5, Белки-10, Углеводы-64
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок фруктовый*	Углеводы-20, Калорийность-78, Белки-1
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность-78, Белки-1
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной*	Углеводы-10, Калорийность-52, Белки-2
30	Хлеб пшеничный*	Углеводы-14, Калорийность-71, Белки-2
80	Котлеты рыбные запеченные*	Углеводы-8, Калорийность-101, Жиры-4, Белки-11
180	Суп картофельный с бобовыми*	Калорийность-97, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-12
150	Пюре картофельное*	Белки-3, Калорийность-127, Углеводы-20, Жиры-5
160	Компот из сушеных фруктов*	Углеводы-22, Калорийность-90
45	Салат из свежих помидоров*	Жиры-3, Калорийность-38, Углеводы-2, Белки-1
675	Итого за Обед	Углеводы-88, Калорийность-576, Белки-23, Жиры-16
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб ржаной*	Углеводы-10, Калорийность-52, Белки-2
15	Хлеб пшеничный*	Углеводы-14, Калорийность-71, Белки-2
160	Кисломолочный продукт*	Жиры-5, Калорийность-94, Белки-5, Углеводы-6
120	Тефтели из печени или сердца с рисом*	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-13, Калорийность-158
160	Чай с лимоном*	Калорийность-21, Углеводы-5
130	Рагу из овощей*	Жиры-6, Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-125
600	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-62, Калорийность-521, Белки-19, Жиры-19
1 808	Итого за день	Калорийность-1 510, Жиры-40, Белки-53, Углеводы-234