

Ясли 132

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Свежий помидор(40) <i>помидоры свежие</i>	Калорийность-7, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-2, Витамин С-5
147	Запеканка из печени с рисом(150) * <i>лук, масло сливочное 72,50-82,50%, рис, яйцо, субпродукты (печень, язык, сердце)</i>	Белки-22, Жиры-7, Калорийность-243, Витамин С-1, Углеводы-19
149	Кофейный напиток на молоке(150) * <i>кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Углеводы-11, Жиры-3, Калорийность-85, Белки-3
31	хлеб пшеничный(30) <i>хлеб</i>	Белки-3, Витамин С-0, Жиры-1, Калорийность-82, Углеводы-13
367	Итого за Завтрак	Калорийность-417, Жиры-11, Белки-28, Углеводы-45, Витамин С-6
<u>Завтрак 2</u>		
146	Сок разный(150) * <i>сок разный</i>	Белки-0, Витамин С-1, Жиры-0, Углеводы-17, Калорийность-68
146	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Витамин С-1, Жиры-0, Углеводы-17, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
42	Салат из квашенной капусты(40) * <i>капуста квашенная, лук, масло растительное, сахар песок</i>	Углеводы-4, Белки-0, Витамин С-1, Жиры-2, Калорийность-17
150	Компот из свежих плодов(150) * <i>сахар песок, яблоки, Вода</i>	Витамин С-1, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8, Калорийность-33
3	Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
38	хлеб ржаной(40) * <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-17, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-84, Белки-3
156	Суп картофельный с клецками(150) * <i>картофель, лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, мука, укроп, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Витамин С-6, Калорийность-93, Белки-4, Углеводы-14, Жиры-4
163	Плов из птицы(160) * <i>лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, рис, птица</i>	Калорийность-422, Жиры-11, Углеводы-29, Белки-51, Витамин С-4
552	Итого за Обед	Углеводы-72, Белки-58, Витамин С-12, Жиры-17, Калорийность-649
<u>Уплотненный полдник</u>		
31	хлеб пшеничный(30) <i>хлеб</i>	Белки-3, Витамин С-0, Жиры-1, Калорийность-82, Углеводы-13
40	Свежий огурец(40) <i>огурцы свежие</i>	Жиры-0, Калорийность-6, Углеводы-1, Белки-0, Витамин С-1
150	чай с сахаром(150) * <i>сахар песок, чай, Вода</i>	Углеводы-5, Калорийность-19, Белки-0
154	Кефир(150) * <i>кефир 2,5-3,2%</i>	Углеводы-6, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-75
115	Макароны отварные с овощами(110) * <i>горошек зеленый, лук, макаронные изделия, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, томат</i>	Калорийность-127, Витамин С-1, Углеводы-24, Белки-4, Жиры-2
490	Итого за Уплотненный полдник	Белки-11, Витамин С-2, Жиры-7, Калорийность-309, Углеводы-49
1 555	Итого за день	Калорийность-1 443, Жиры-35, Белки-97, Углеводы-183, Витамин С-21