Ясли 132

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
95	Свежие фрукты(100) * <i>яблоки</i>	Калорийность-47, Углеводы-10, Белки-0, Витамин С-5, Жиры-0
31	хлеб пшеничный(30) <i>хлеб</i>	Белки-3, Витамин С-0, Жиры-1, Калорийность-82, Углеводы-13
150	суп молочный с крупой(150) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, пшено, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Калорийность-317, Жиры-6, Белки-11, Углеводы-59
150	какао на молоке(150) * <i>какао, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Углеводы-11, Жиры-3, Калорийность-86, Белки-4
426	Итого за Завтрак	Калорийность-532, Углеводы-93, Белки-18, Витамин С-5, Жиры-10
<u>Завтрак 2</u>		
152	Сок разный(150) * <i>сок разный</i>	Белки-0, Витамин С-1, Жиры-0, Углеводы-17, Калорийность-68
152	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Витамин С-1, Жиры-0, Углеводы-17, Калорийность-68
<u>Обед</u>		
110	Картофельное пюре.(110) * <i>картофель, масло сливочное 72,50-82,50%, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Жиры-3, Калорийность-107, Углеводы-17, Витамин С-19, Белки-3
153	Борщ с капустой и картофелем(150) * <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, свекла, укроп, соки овощные, сметана 15%, капуста молодая, Вода</i>	Витамин С-14, Углеводы-13, Жиры-4, Калорийность-68, Белки-2
41	Свежий огурец(40) <i>огурцы свежие</i>	Жиры-0, Калорийность-6, Углеводы-1, Белки-0, Витамин С-1
75	зразы рубленые(75) * <i>лук, масло сливочное 72,50-82,50%, укроп, яйцо, говядина, баранина, молоко свежее 2,5-3,2%, хлеб</i>	Витамин С-0, Углеводы-8, Белки-13, Калорийность-191, Жиры-12
151	кисель из яблок сушеных(150) * <i>крахмал, сахар песок, сухофрукты, Вода</i>	Углеводы-16, Калорийность-64, Белки-0
45	хлеб ржаной(40) * <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-17, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-84, Белки-3
3	Соль(3) * <i>соль (иодированная)</i>	
578	Итого за Обед	Жиры-19, Калорийность-520, Углеводы-72, Витамин С-34, Белки-21
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	чай с сахаром(150) * <i>сахар песок, чай, Вода</i>	Углеводы-5, Калорийность-19, Белки-0
50	Соус яблочный(50) * <i>крахмал, сахар песок, яблоки, Вода</i>	Витамин С-1, Белки-0, Калорийность-34, Углеводы-9, Жиры-0
78	Кекс " творожный"(75) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, ванилин, творог 9%</i>	Жиры-9, Калорийность-274, Углеводы-43, Белки-5
149	Кефир(150) * <i>кефир 2,5-3,2%</i>	Углеводы-6, Белки-4, Жиры-4, Калорийность-75
110	Пудинг из творога(110) * <i>крупя манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сабза-изюм, творог 9%</i>	Белки-18, Углеводы-27, Жиры-11, Калорийность-281
537	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-90, Калорийность-683, Белки-27, Витамин С-1, Жиры-24
1 693	Итого за день	Калорийность-1 803, Углеводы-272, Белки-66, Витамин С-41, Жиры-53