

Ясли лето (72 сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
129	Суп молочный с макаронными изделиями(150) *	Белки-3, Жиры-4, Калорийность -107, Углеводы-14
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность -76, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-13
14	Хлеб пшеничный 20 *	
5	Сыр (порциями)(5) *	Калорийность -17, Белки-1, Жиры-1
328	Итого за Завтрак	Белки-6, Жиры-7, Калорийность -200, Углеводы-27
<u>Завтрак 2</u>		
140	Сок фруктовый(150) *	Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-15, Калорийность -64, Белки-0
140	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Витамин С-3, Углеводы-15, Калорийность -64, Белки-0
<u>Обед</u>		
110	Пюре картофельное(120) *	Жиры-4, Белки-3, Калорийность -98, Углеводы-17
19	Хлеб ржаной(40) *	Жиры-0, Белки-1, Калорийность -38, Углеводы-8
3	Соль(3) *	
177	Суп картофельный вегетарианский(180)	Белки-1, Калорийность -67, Углеводы-6, Жиры-4
14	Хлеб пшеничный 15(15) *	Калорийность -35, Углеводы-7, Жиры-0, Белки-1
151	Напиток лимонный(180) *	Углеводы-9, Белки-0, Жиры-0, Калорийность -103
57	Котлеты рубленые из птицы(60) *	Калорийность -139, Жиры-7, Белки-8, Углеводы-7
531	Итого за Обед	Жиры-15, Белки-14, Калорийность -480, Углеводы-54
<u>Полдник</u>		
19	Хлеб пшеничный 15(15) *	
95	Яблоки	Белки-0, Жиры-0, Калорийность -42, Углеводы-9
19	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Калорийность -39, Белки-1
147	Кефир *	Жиры-4, Калорийность -75, Белки-4, Углеводы-6
146	Рагу из овощей*(150)	Углеводы-12, Белки-2, Жиры-11, Калорийность -120
82	Пирожки печеные из дрожжевого теста(80) *	Жиры-4, Калорийность -190, Углеводы-40, Белки-4
508	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-19, Калорийность -466, Углеводы-75
1 507	Итого за день	Белки-31, Жиры-41, Калорийность - 1 210, Углеводы-171, Витамин С-3