

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
152	<i>ДС(177) 13.15 Суп молочный с гречневой крупой ясли</i>	Витамин С-2.03, ЭЦ-177.33, Жиры-7.09, Белки-6.08, Углеводы-24.32
25	<i>ДС(177) 01.05 Бутерброд с маслом ясли</i>	Белки-2.00, ЭЦ-51.00, Жиры-4.00, Углеводы-10.00
8	<i>ДС(177) 02.02 Сыр (порциями) ясли</i>	ЭЦ-22.00, Белки-2.00, Жиры-2.00
154	<i>ДС(177) 51.03 Какао с молоком ясли</i>	ЭЦ-101.64, Витамин С-2.05, Углеводы-12.32, Жиры-4.11, Белки-4.11
339	Итого за Завтрак	Витамин С-4,08, ЭЦ-351,973, Жиры-17,2, Белки-14,187, Углеводы-46,64
<u>Завтрак 2</u>		
146	<i>ДС(177) 52.04 напиток "Снежок" ясли</i>	Витамин С-, ЭЦ-84.36, Углеводы-5.41, Жиры-4.33, Белки-7.57
146	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, ЭЦ-84,356, Углеводы-5,407, Жиры-4,326, Белки-7,57
<u>Обед</u>		
147	<i>ДС(177) 10.13 Суп из овощей ясли</i>	ЭЦ-100.94, Углеводы-7.84, Витамин С-12.74, Жиры-5.88, Белки-4.90
130	<i>ДС(177) 19.08 Пюре картофельное ясли</i>	Витамин С-30.33, ЭЦ-115.92, Белки-3.25, Углеводы-24.92, Жиры-2.17
60	<i>ДС(177) 39.05 Котлеты ясли</i>	Белки-17.00, Жиры-16.00, ЭЦ-198.00, Витамин С-5.00, Углеводы-5.00
31	<i>ДС(177) 45.02 Соус сметанный с томатом ясли</i>	Белки-1.03, Жиры-4.13, ЭЦ-36.17, Углеводы-3.10, Витамин С-5.17
40	<i>ДС(177) 60.01 Помидоры ясли</i>	Углеводы-1.00, Белки-, Витамин С-8.00, ЭЦ-5.00
41	<i>ДС(177) 57.02 Хлеб ржаной ясли</i>	ЭЦ-57.40, Белки-3.08, Жиры-, Углеводы-16.40
20	<i>ДС(177) 59.01 Хлеб пшеничный 20</i>	ЭЦ-36.00, Белки-2.00, Углеводы-1.00, Жиры-1.00
161	<i>ДС(177) 48.07 Сок фруктовый ясли</i>	Углеводы-19.40, ЭЦ-54.31, Жиры-, Витамин С-, Белки-0.97
630	Итого за Обед	ЭЦ-603,737, Углеводы-78,655, Витамин С-61,24, Жиры-29,18, Белки-32,228
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>ДС(177) 59.01 Хлеб пшеничный 20</i>	ЭЦ-36.00, Белки-2.00, Углеводы-1.00, Жиры-1.00
38	<i>ДС(177) 03.01 Салат из горошка зеленого консервированного ясли</i>	Витамин С-3.80, Белки-0.95, Углеводы-2.85, Жиры-0.95, ЭЦ-23.75
224	<i>ДС(177) 56.06 Нектарины (свежие)</i>	ЭЦ-65.48, Жиры-, Белки-, Углеводы-13.78
129	<i>ДС(177) 41.03 Рис отварной с овощами ясли</i>	Углеводы-29.77, Белки-2.98, Жиры-4.96, ЭЦ-129.00, Витамин С-11.91
151	<i>ДС(177) 51.05 Чай с лимоном ясли</i>	Углеводы-7.05, Витамин С-1.01, ЭЦ-39.26, Белки-
562	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-293,487, Белки-5,927, Углеводы-54,451, Жиры-6,912, Витамин С-16,715
1 677	Итого за день	Витамин С-82,035, ЭЦ-1 333,553, Жиры-57,618, Белки-59,912, Углеводы-185,153