

Ясли 14 (единое меню)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло (порциями) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Жиры-4, ЭЦ-33
145	Суп молочный овсянный * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Вода</i>	Жиры-4, Белки-3, Углеводы-6, ЭЦ-76
20	Батон <i>Батон</i>	Жиры-1, Углеводы-11, Белки-2, ЭЦ-54
180	Какао с молоком* <i>Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Вода</i>	Белки-4, Углеводы-16, ЭЦ-107, Жиры-3
350	Итого за Завтрак	Жиры-12, ЭЦ-270, Белки-9, Углеводы-33
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир* <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Белки-4, Углеводы-6, Жиры-4, ЭЦ-75
150	Итого за Завтрак 2	Белки-4, Углеводы-6, Жиры-4, ЭЦ-75
<u>Обед</u>		
40	Салат из свежих огурцов <i>Масло растительное, Огурцы</i>	Жиры-2, ЭЦ-27, Белки-0, Углеводы-1
20	Хлеб пшеничный * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-46
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-46
60	Гуляш* <i>Говядина, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Вода</i>	Белки-8, Углеводы-2, ЭЦ-96, Жиры-6
110	Макароны отварные с маслом * <i>Макароны, вермишель, латина, Масло сливочное 72,5 % жир, Вода</i>	Углеводы-19, Белки-4, Жиры-3, ЭЦ-122
3	Соль <i>Соль</i>	
150	Суп картофельный <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Укроп, Вода</i>	Жиры-2, ЭЦ-64, Белки-2, Углеводы-12
150	Компот из изюма (я) <i>Изюм, Кислота лимонная, Сахар, Вода</i>	Белки-0, Углеводы-21, ЭЦ-86
553	Итого за Обед	Жиры-13, ЭЦ-487, Белки-18, Углеводы-75
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-46
20	Хлеб ржаной <i>Хлеб ржаной</i>	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-46
130	Пудинг из творога с яблоками * <i>Ванилин, Масло сливочное 72,5 % жир, Сахар, Сметана 15% жир, Сухари панировочные, Творог 9% жир, Яблоки свежие, Яйцо</i>	Белки-18, ЭЦ-271, Жиры-14, Углеводы-19
95	Апельсины* <i>Апельсины</i>	ЭЦ-41, Витамин С-57, Углеводы-8, Белки-1, Жиры-0
175	Чай с лимоном* <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, Вода</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Белки-0, ЭЦ-39
12	Пряники * <i>Пряники "Детские"</i>	Углеводы-8, Жиры-1, ЭЦ-36, Белки-1
452	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-15, Белки-24, Углеводы-65, ЭЦ-479, Витамин С-57
1 505	Итого за день	Жиры-44, ЭЦ-1 311, Белки-55, Углеводы-179, Витамин С-57