

Ясли (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай * сахар песок, чай	Белки-0, ЭЦ-39, Углеводы-10
80	Омлет натуральный(85) * масло сливочное 72,50-82,50%, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%	ЭЦ-135, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-2
50	Салат из моркови морковь, сахар песок	Углеводы-7, Жиры-0, Витамин С-3, ЭЦ-29, Белки-0
24	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-13, ЭЦ-60
28	Бутерброд с маслом(35) * масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб	Витамин С-0, Углеводы-9, ЭЦ-85, Белки-2, Жиры-5
382	Итого за Завтрак	Белки-10, ЭЦ-348, Углеводы-41, Жиры-17, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
210	молоко * молоко свежее 2,5-3,2%	Белки-4, Жиры-4, ЭЦ-78, Углеводы-7
25	Пряник(20) пряники	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14, ЭЦ-62
235	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Жиры-5, ЭЦ-140, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
24	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-13, ЭЦ-60
150	Компот из свежих яблок* сахар песок, яблоки	ЭЦ-66, Углеводы-15
200	Плов из говядины(160) * лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, соль (йодированная), говядина, баранина, крупа рисовая, Вода	Углеводы-72, ЭЦ-347, Белки-7, Жиры-3
150	Суп картофельный лук, масло растительное, морковь, картофель очищенный, Вода	Жиры-1, Белки-1, Углеводы-9, Витамин С-9, ЭЦ-41
29	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, ЭЦ-96, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-15
70	Салат из свеклы(40) * масло растительное, свекла молодая	Жиры-2, Витамин С-2, Углеводы-5, Белки-1, ЭЦ-23
	Соль(4) * соль (йодированная)	
623	Итого за Обед	Витамин С-11, Жиры-8, Белки-15, Углеводы-129, ЭЦ-633
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Ряженка(160) * ряженка	Белки-5, ЭЦ-79, Жиры-4, Углеводы-7
140	Запеканка из творога(101) * крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сметана 15%, творог 9%, Вода	ЭЦ-242, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-12, Витамин С-0
50	Сдоба обыкновенная(51) * дрожжи, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, Вода	Углеводы-32, Белки-5, Жиры-2, ЭЦ-71
50	Яблоки яблоки	Витамин С-4, Жиры-0, Белки-0, ЭЦ-45, Углеводы-9
390	Итого за Уплотненный полдник	Белки-29, ЭЦ-437, Жиры-21, Углеводы-60, Витамин С-4
1 630	Итого за день	Белки-59, ЭЦ-1 558, Углеводы-251, Жиры-51, Витамин С-18
Негуч А.А.		