

# Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
104	<b>ДС(177) 29.08 Запеканка из творога с джемом ясли</b>	Белки-21, Углеводы-30, Жиры-15, Витамин С-1, Калорийность-336
25	<b>ДС(177) 01.05 Бутерброд с маслом ясли</b>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-56, Углеводы-10
149	<b>ДС(177) 51.03 Какао с молоком ясли</b>	Углеводы-12, Белки-4, Калорийность-99, Витамин С-2, Жиры-4
278	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-27, Углеводы-52, Жиры-23, Витамин С-3, Калорийность-491
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
138	<b>ДС(177) 52.04 напиток "Снежок" ясли</b>	Витамин С-0, Углеводы-5, Калорийность-92, Жиры-4, Белки-7
138	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-0, Углеводы-5, Калорийность-92, Жиры-4, Белки-7
<u><b>Обед</b></u>		
187	<b>ДС(177) 07.04 Борщ украинский ясли</b>	Белки-4, Калорийность-125, Жиры-9, Витамин С-13, Углеводы-9
80	<b>ДС(177) 27.01 Биточки из говядины паровые ясли</b>	Углеводы-4, Белки-12, Жиры-14, Витамин С-5, Калорийность-205
40	<b>ДС(177) 43.02 Соус томатный ясли</b>	Жиры-1, Углеводы-2, Калорийность-18, Белки-0, Витамин С-5
150	<b>ДС(177) 19.08 Пюре картофельное ясли</b>	Витамин С-28, Жиры-2, Калорийность-127, Белки-3, Углеводы-23
42	<b>ДС(177) 60.02 Огурцы ясли</b>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-4, Углеводы-1, Витамин С-3
41	<b>ДС(177) 57.02 Хлеб ржаной ясли</b>	Белки-3, Калорийность-56, Жиры-0, Углеводы-16
20	<b>ДС(177) 59.01 Хлеб пшеничный 20</b>	Калорийность-36, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-1
150	<b>ДС(177) 48.12 Компот из плодов ясли</b>	Витамин С-5, Углеводы-14, Жиры-0, Калорийность-59, Белки-0
710	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Калорийность-630, Жиры-27, Витамин С-59, Углеводы-70
<u><b>Уплотненный полдник</b></u>		
20	<b>ДС(177) 59.01 Хлеб пшеничный 20</b>	Калорийность-36, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-1
147	<b>ДС(177) 13.03 Суп молочный рисовый ясли</b>	Калорийность-141, Белки-4, Витамин С-2, Углеводы-15, Жиры-7
164	<b>ДС(177) 48.07 Сок фруктовый ясли</b>	Углеводы-20, Калорийность-56, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-0
75	<b>ДС(177) 53.10 Ватрушка ясли</b>	Калорийность-277, Белки-9, Витамин С-0, Углеводы-43, Жиры-8
207	<b>ДС(177) 56.01 Яблоки ясли</b>	Калорийность-104, Белки-1, Витамин С-21, Жиры-0, Углеводы-20
613	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-614, Жиры-16, Белки-17, Углеводы-99, Витамин С-23
1 739	<b>Итого за день</b>	Белки-75, Углеводы-226, Жиры-70, Витамин С-85, Калорийность-1 827