

**Д/сад Колокольчик (1) ясли (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калор-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19, Железо-1
180	<b>Кофейный напиток с молоком.</b>	Калор-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
20	<b>Бутерброд с маслом.</b>	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
10	<b>Батон нарезной.</b>	Калор-26, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-301, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-46, Железо-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый-</b>	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Помидоры свежие</b>	Калор-7, Углеводы-1
150	<b>Суп картофельный с клецками-</b>	Калор-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
50	<b>Котлеты Школьные</b>	Калор-105, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-6, Железо-1
110	<b>Рагу из овощей</b>	Калор-99, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
150	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калор-35, Углеводы-8
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калор-379, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49, Железо-3
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка "Домашняя"</b>	Калор-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Железо-1
180	<b>Молоко кипяченое</b>	Калор-95, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-328, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-45, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Макаронные изделия, запеченные с сыром</b>	Калор-164, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-25, Железо-1
60	<b>Салат из свеклы отварной-</b>	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
180	<b>Чай с сахаром.</b>	Калор-34, Углеводы-8, Железо-1
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-321, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-52, Железо-4
<b>Итого за день</b>		Калор-1 394, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-207, Железо-11

