

ясли (Ясли (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая ЯСЛИ молоко, рис, сахар, масло сливочное	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
10	масло сливочное ЯСЛИ	Калорийность-125, Жиры-13
10	сыр твердый ЯСЛИ	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
150	Чай с сахаром и лимоном ЯСЛИ сахар, лимон, чай	Калорийность-33, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-407, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-37
<u>2 завтрак</u>		
170	Соки овощные,фруктовые и ягодные Ясли	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
Итого за 2 завтрак		Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с рыбой ЯСЛИ картофель, рыба свежемороженная, морковь, лук, масло растительное	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10
70	Котлета, биточки, шницели ЯСЛИ мясо (свинина), яйцо, хлеб пшеничный, лук, масло растительное, соль пищевая	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5
110	Капуста тушеная ЯСЛИ капуста свежая, томатная паста, лук, масло растительное, морковь, мука пшеничная, чеснок, сахар	Калорийность-60, Жиры-5, Углеводы-3
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
40	Хлеб ржаной ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
149	Компот из сухофруктов ЯСЛИ сухофрукты, сахар	Калорийность-35, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-545, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-53
<u>Полдник</u>		
130	Вареники ленивые ЯСЛИ творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное	Калорийность-205, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-12
30	Соус молочный сликокий аспи молоко, сметана, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванилин	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
150	Кофейный напиток с молоком Ясли молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-20
<u>Ужин</u>		

24 **Вафли ЯСЛИ**

Калорийность-94, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

150 **Ряженка ЯСЛИ**

Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6

Итого за Ужин Калорийность-171, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-12

Итого за день Калорийность-1 577, Белки-44, Жиры-71, Углеводы-151

Заведующий
МБДОУ
Динской район
