

ясли (Ясли (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ЯСЛИ молоко, геркулес, масло сливочное, сахар	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
20	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9
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-389, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-32
<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 бобовыми Ясли картофель, горох, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль пищевая	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
20	Гренки из пшеничного хлеба ЯСЛИ	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-14
70	Котлеты, биточки, шницели ЯСЛИ мясо (свинина), яйцо, хлеб пшеничный, лук, масло растительное, соль пищевая	Калорийность-245, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-7
110	Икра свекольная ЯСЛИ свекла, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лимонная кислота, сахар	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
150	Компот из плодов шиповника ЯСЛИ сахар, шиповник	
Итого за Обед		Калорийность-615, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-66
<u>Полдник</u>		
70	Рыба, запечённая со взбитым яйцом ЯСЛИ рыба свежемороженая, яйцо, молоко, соль пищевая, масло сливочное	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-1
110	Картофельное пюре ЯСЛИ картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9
150	Кисель из кураги ЯСЛИ	Калорийность-34, Углеводы-8

Итого за Полдник Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-32

Ужин

24 Печенье ЯСЛИ

150 Ряженка ЯСЛИ Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6

Итого за Ужин Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6

Итого за день Калорийность-1 542, Белки-41, Жиры-57, Углеводы-165

Заведующий
МБДОУ
Динской район
