

**ясли (Ясли (7 сад))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
110	<b>Макаронные изделия отварные ЯСЛИ</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32
50	<b>Яйца варёные ЯСЛИ</b>	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5
40	<b>Икра кабачковая Ясли</b>	Калорийность-36, Жиры-2, Углеводы-2
20	<b>Хлеб пшеничный ЯСЛИ</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9
10	<b>масло сливочное ЯСЛИ</b>	Калорийность-125, Жиры-13
10	<b>сыр твердый ЯСЛИ</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
150	<b>Чай с сахаром ЯСЛИ</b> <i>сахар, чай</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-508, Белки-12, Жиры-27, Углеводы-43
<b><u>2 завтрак</u></b>		
150	<b>Яблоки ЯСЛИ</b>	Калорийность-65, Углеводы-15
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-65, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Капуста квашеная ЯСЛИ</b>	Калорийность-9, Углеводы-1
150	<b>Борщ с капустой и картофелем Ясли</b> <i>картофель, свекла, капуста свежая, морковь, томатная паста, лук, соль пищевая, сметана, масло растительное, масло сливочное, сахар, зелень, чеснок, лавровый лист</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
140	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, мясо (свинина), лук, масло растительное, томатная паста, соль пищевая</i>	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-16
20	<b>Хлеб пшеничный ЯСЛИ</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9
40	<b>Хлеб ржаной ЯСЛИ</b>	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
150	<b>Компот из сухофруктов ЯСЛИ</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-35, Углеводы-6
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-546, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-59
<b><u>Полдник</u></b>		
120	<b>Пудинг творожный запечённый ЯСЛИ</b> <i>творог, крупа манная, изюм, ванилин, сухари панировочные, яйцо, сахар, сметана, соль пищевая</i>	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
30	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>молоко, сметана, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
150	<b>Какао с молоком ЯСЛИ</b> <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-297, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-22
<b><u>Ужин</u></b>		
24	<b>Печенье ЯСЛИ</b>	
150	<b>Кефир ЯСЛИ</b>	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 496, Белки-45, Жиры-61, Углеводы-145

Заведующий  
МБДОУ  
Динской район

---

---

---