

ясли (Ясли (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная кукурузная жидкая ЯСЛИ молоко, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар	Калорийность-7 369, Белки-236, Жиры-511, Углеводы-451
50	Яйца варёные ЯСЛИ	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
150	Молоко кипячёное ЯСЛИ	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность-7 600, Белки-247, Жиры-521, Углеводы-471
<u>2 завтрак</u>		
130	Бананы Ясли	Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-10
Итого за 2 завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
40	Помидор солёный ЯСЛИ	Калорийность-8
150	Свекольник ЯСЛИ свекла, картофель, лук, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, сахар	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
70	Тефтеля с рисом ЯСЛИ мясо (свинина), лук, рис, мука пшеничная, масло растительное, яйцо	Калорийность-175, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
130	Каша гречневая вязкая Ясли крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
40	Хлеб ржаной ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
150	Компот из свежих яблок ЯСЛИ яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Калорийность-505, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-58
<u>Полдник</u>		
150	АЗУ ЯСЛИ картофель, мясо говядина, морковь, лук, огурец солёный, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная	Калорийность-225, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-19
40	Капуста квашеная ЯСЛИ	Калорийность-9, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
151	Чай с сахаром ЯСЛИ сахар, чай	
Итого за Полдник		Калорийность-305, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-33
<u>Ужин</u>		
80	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом мука пшеничная, повидло, яйцо, масло сливочное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль пищевая	Калорийность-355, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-61
150	Ряженка ЯСЛИ	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-432, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-67
Итого за день		Калорийность-8 927, Белки-288, Жиры-554, Углеводы-639

Заведующий
МБДОУ
Динской район
