

ясли (Ясли (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Каша гречневая вязкая Ясли <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
40	Икра кабачковая Ясли	Калорийность-36, Жиры-2, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
10	масло сливочное ЯСЛИ	Калорийность-125, Жиры-13
151	Чай с сахаром и лимоном ЯСЛИ <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-33, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-385, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-42
<u>2 завтрак</u>		
150	Яблоки ЯСЛИ	Калорийность-65, Углеводы-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-65, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
40	Огурец соленый ЯСЛИ	Калорийность-5
150	Борщ с капустой и картофелем Ясли <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
150	Плов Ясли <i>мясо (свинина), рис, морковь, лук, масло растительное, соль пищевая</i>	Калорийность-359, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-27
40	Хлеб ржаной ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
170	Соки овощные, фруктовые и ягодные Ясли	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
Итого за Обед		Калорийность-654, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83
<u>Полдник</u>		
95	Омлет натуральный ЯСЛИ <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-162, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2
40	Капуста квашеная ЯСЛИ	Калорийность-9, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
150	Кофейный напиток с молоком Ясли <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
70	Пирожки печёные из здобного теста с <i>мука пшеничная, масло сливочное, яйцо, масло растительное, сахар, соль пищевая, дрожжи</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
150	Кефир ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6

Итого за Ужин Калорийность-224, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-29

Итого за день Калорийность-1 632, Белки-41, Жиры-58, Углеводы-191

Заведующий
МБДОУ
Динской район
