

ясли (Ясли (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная жидкая ЯСЛИ молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14
50	Яйца варёные ЯСЛИ	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5
10	масло сливочное ЯСЛИ	Калорийность-125, Жиры-13
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
153	Чай с сахаром ЯСЛИ сахар, чай	
Итого за Завтрак		Калорийность-408, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-27
<u>2 завтрак</u>		
110	Яблоки ЯСЛИ	Калорийность-47, Углеводы-11
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
150	Рассольник ЯСЛИ картофель, огурец соленый, крупа перловая, лук, соль йодированная, масло растительное	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
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
40	Хлеб ржаной ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
149	Компот из кураги ЯСЛИ курага, сахар, лимонная кислота	Калорийность-20, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-403, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-40
<u>Полдник</u>		
50	Печень в соусе ЯСЛИ печень говяжья, морковь, лук, масло растительное, мука пшеничная	Калорийность-33, Жиры-2, Углеводы-3
110	Каша ячневая вязкая ЯСЛИ крупа ячневая, масло сливочное, соль пищевая	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
40	Капуста квашеная ЯСЛИ	Калорийность-9, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
160	Соки овощные,фруктовые и ягодные Ясли	Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-27
Итого за Полдник		Калорийность-351, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-63
<u>Ужин</u>		
24	Вафли ЯСЛИ	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
150	Кефир ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-174, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-12

Итого за день Калорийность-1 383, Белки-31, Жиры-53, Углеводы-153

Заведующий
МБДОУ
Динской район
