

ясли (Ясли (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
10	сыр твердый ЯСЛИ	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
150	Какао с молоком ЯСЛИ <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-320, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-39
<u>2 завтрак</u>		
120	Яблоки ЯСЛИ	Калорийность-52, Углеводы-12
Итого за 2 завтрак		Калорийность-52, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
150	Суп с клёцками ЯСЛИ <i>картофель, молоко, морковь, лук, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, масло сливочное, соль пищевая</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
110	Каша пшеничная вязкая ЯСЛИ <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	Суфле из птицы ЯСЛИ <i>птица (мясо), молоко, яйцо, масло сливочное</i>	Калорийность-212, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-1
40	Свекла отварная с растительным маслом <i>свекла, масло растительное, соль пищевая, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9
40	Хлеб ржаной ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
150	Компот из свежих яблок ЯСЛИ <i>яблоки, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Калорийность-554, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-56
<u>Полдник</u>		
50	Котлеты или биточки рыбные ЯСЛИ <i>рыба свежемороженая, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-4
20	Соус томатный соевыми Ясли <i>томатная паста, морковь, лук, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-57, Жиры-3, Углеводы-4
110	Картофельное пюре ЯСЛИ <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
40	Зелёный горошек ЯСЛИ	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
151	Чай с сахаром ЯСЛИ <i>сахар, чай</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-362, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-37
<u>Ужин</u>		

70 **Крендель сахарный ЯСЛИ** Калорийность-224, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-29
мука пшеничная, молоко, масло сливочное, яйцо, масло растительное, соль пищевая, дрожжи, сахар

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

Итого за Ужин Калорийность-301, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-35

Итого за день Калорийность-1 589, Белки-48, Жиры-50, Углеводы-179

Заведующий
МБДОУ
Динской район
