

ясли (Ясли (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Каша манная молочная жидкая ЯСЛИ молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-12
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
10	сыр твердый ЯСЛИ	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3
150	Кофейный напиток с молоком Ясли молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность-284, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-31
<u>2 завтрак</u>		
150	Бананы Ясли	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-12
Итого за 2 завтрак		Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
40	Капуста квашеная ЯСЛИ	Калорийность-9, Углеводы-1
150	Суп с вермишелью ЯСЛИ картофель, макаронные изделия, морковь, лук, масло растительное	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
50	Курица в сметанном соусе ЯСЛИ птица (мясо), лук, морковь, сметана, чеснок, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная	Калорийность-315, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-2
110	Каша пшеничная вязкая ЯСЛИ крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржаной ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
150	кисель из сухофруктов ЯСЛИ сухофрукты, крахмал, лимонная кислота, сахар	Калорийность-49, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность-683, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-66
<u>Полдник</u>		
60	Рыба тушённая в томате с овощами ЯСЛИ рыба свежемороженная, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль йодированная	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-2
110	Картофельное пюре ЯСЛИ картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
149	Чай с сахаром ЯСЛИ сахар, чай	
Итого за Полдник		Калорийность-293, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-29
<u>Ужин</u>		
50	Булочка домашняя ЯСЛИ мука пшеничная, масло растительное, сахар, яйцо, соль пищевая, дрожжи	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24

150 *Кефир ЯСЛИ*

Калорийность-80, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6

Итого за Ужин Калорийность-250, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-30

Итого за день Калорийность-1 608, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-168

Заведующий
МБДОУ
Динской район
