

ясли (Ясли (7 сад))

| Выход (г)          | Наименование блюда                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>     |                                                                                                                                               |                                                                                |
| 150                | <b>Каша рисовая молочная жидкая ЯСЛИ</b><br><small>молоко, рис, сахар, масло сливочное</small>                                                | Калорийность-142, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16                                 |
| 30                 | <b>Хлеб пшеничный ЯСЛИ</b>                                                                                                                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13                                          |
| 10                 | <b>масло сливочное ЯСЛИ</b>                                                                                                                   | Калорийность-125, Жиры-13                                                      |
| 10                 | <b>сыр твердый ЯСЛИ</b>                                                                                                                       | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                               |
| 150                | <b>Чай с сахаром и лимоном ЯСЛИ</b><br><small>сахар, лимон, чай</small>                                                                       | Калорийность-33, Углеводы-8                                                    |
| Итого за Завтрак   |                                                                                                                                               | Калорийность-407, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-37                                |
| <u>2 завтрак</u>   |                                                                                                                                               |                                                                                |
| 170                | <b>Соки овощные,фруктовые и ягодные Ясли</b>                                                                                                  | Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29                                         |
| Итого за 2 завтрак |                                                                                                                                               | Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29                                         |
| <u>Обед</u>        |                                                                                                                                               |                                                                                |
| 150                | <b>Суп картофельный с рыбой ЯСЛИ</b><br><small>картофель, рыба свежемороженая, морковь, лук, масло растительное</small>                       | Калорийность-128, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10                                 |
| 70                 | <b>Котлета, биточки, шницели ЯСЛИ</b><br><small>мясо (свинина), яйцо, хлеб пшеничный, лук, масло растительное, соль пищевая</small>           | Калорийность-171, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5                                  |
| 110                | <b>Капуста тушеная ЯСЛИ</b><br><small>капуста свежая, томатная паста, лук, масло растительное, морковь, мука пшеничная, чеснок, сахар</small> | Калорийность-60, Жиры-5, Углеводы-3                                            |
| 30                 | <b>Хлеб пшеничный ЯСЛИ</b>                                                                                                                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13                                          |
| 40                 | <b>Хлеб ржаной ЯСЛИ</b>                                                                                                                       | Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16                                          |
| 150                | <b>Компот из сухофруктов ЯСЛИ</b><br><small>сухофрукты, сахар</small>                                                                         | Калорийность-35, Углеводы-6                                                    |
| Итого за Обед      |                                                                                                                                               | Калорийность-545, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-53                               |
| <u>Полдник</u>     |                                                                                                                                               |                                                                                |
| 130                | <b>Вареники ленивые ЯСЛИ</b><br><small>творог, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло сливочное</small>                                           | Калорийность-205, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-12                               |
| 30                 | <b>Соус молочный сладкий ЯСЛИ</b><br><small>молоко, сметана, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>                          | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2                                   |
| 150                | <b>Кофейный напиток с молоком Ясли</b><br><small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>                                                      | Калорийность-62, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6                                   |
| Итого за Полдник   |                                                                                                                                               | Калорийность-326, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-20                               |



Ужин

24 Вафли ЯСЛИ

Калорийность-94, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

150 Ряженка ЯСЛИ

Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6

---

**Итого за Ужин** Калорийность-171, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-12

---

**Итого за день** Калорийность-1 577, Белки-44, Жиры-71, Углеводы-151

Заведующий  
МБДОУ  
Динской район \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

