

ясли (Ясли (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшённая молочная жидкая ЯСЛИ молоко, пшено, сахар, масло сливочное	Калорийность-135, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
10	масло сливочное ЯСЛИ	Калорийность-125, Жиры-13
151	Чай с сахаром ЯСЛИ сахар, чай	
Итого за Завтрак		Калорийность-331, Белки-6, Жиры-20, Углеводы-27
<u>2 завтрак</u>		
160	Соки овощные,фруктовые и ягодные Ясли	Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
40	Капуста квашеная ЯСЛИ	Калорийность-9, Углеводы-1
150	Суп "Крестьянский" с крупой ЯСЛИ картофель, капуста свежая, морковь, лук, крупа перловая, крупа ячневая, крупа пшеничная, рис, геркулес, масло растительное	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
110	Картофельное пюре ЯСЛИ картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-114, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
50	Мясо тушёное ЯСЛИ мясо (свинина), томатная паста, масло растительное, морковь, лук, мука пшеничная	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-1
40	Хлеб ржаной ЯСЛИ	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-16
150	Писель из сухофруктов ясли сухофрукты, крахмал, лимонная кислота, сахар	Калорийность-49, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность-571, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-60
<u>Полдник</u>		
95	Омлет натуральный ЯСЛИ яйцо, молоко, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-162, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2
40	Икра кабачковая Ясли	Калорийность-36, Жиры-2, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный ЯСЛИ	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
150	Молоко кипячёное ЯСЛИ	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-24
<u>Ужин</u>		
70	Булочка молочная с творогом ЯСЛИ мука пшеничная, молоко, творог, сахар, яйцо, масло растительное, дрожжи	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-27
150	Ряженка ЯСЛИ	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-240, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-33

Итого за день Калорийность-1 612, Белки-45, Жиры-62, Углеводы-171

Заведующий
МБДОУ
Динской район
