

**ясли (Ясли (7 сад))**

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

151 **Чай с сахаром ЯСЛИ**

*сахар, чай*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-362, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-37

**Ужин**

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 **Кефир ЯСЛИ**

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

---

**Итого за Ужин** Калорийность-304, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-35

---

**Итого за день** Калорийность-1 592, Белки-48, Жиры-50, Углеводы-179

Заведующий  
МБДОУ  
Динской район

---

---

---