

(Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/4	Бутерброд с маслом сливочным <i>батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117
150	каша рассыпчатая гречневая с овощами <i>крупа гречневая ядрица, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, лук репчатый.</i>	Ккал-131, Бел-4, Жир-4, Угл-20
150	Какао на сгущенном молоке <i>молоко цельное сгущенное с сахаром, какао-порошок</i>	Ккал-98, Бел-4, Жир-7, Угл-17
Итого за Завтрак		Ккал-309, Бел-10, Жир-14, Угл-154
<u>Завтрак 2</u>		
100	сок яблочный 0,2	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный протертый (с гренками) <i>картофель., молоко питьевое пастериз. 2,5%, морковь св., соль йодированная, мука пшеничная в/с, масло сладко-сливочное 72,5%, зелень(укроп, петрушка)</i>	Ккал-78, Бел-4, Жир-6, Угл-12
70	кнели куриные с рисом <i>тушка цыпленка 1 категории, молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-178, Бел-12, Жир-12, Угл-5
120	Макароны отварные <i>макароны, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-153, Бел-4, Жир-3, Угл-27
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-68, Бел-2, Угл-14
20	Гренки из пшеничного хлеба	Ккал-48, Бел-2, Угл-10
150	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	Ккал-112, Бел-1, Жир-3, Угл-20
40	Помидор свежий	Ккал-8, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-645, Бел-25, Жир-24, Угл-89
<u>Полдник</u>		
150/7	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Ккал-26, Угл-6
150	Каша ячневая молочная жидкая <i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа ячневая, сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%</i>	Ккал-133, Бел-5, Жир-6, Угл-19
70	Ватрушка с повидлом яблочным <i>яйцо куриное пищевое, мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф., сахар-песок, масло сладко-сливочное 72,5%, дрожжи сухие, ванилин</i>	Ккал-235, Бел-5, Жир-6, Угл-41
Итого за Полдник		Ккал-394, Бел-10, Жир-12, Угл-66
<u>Ужин</u>		
100	Молоко кипяченое	Ккал-52, Бел-3, Жир-3, Угл-5
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-88, Бел-4, Жир-3, Угл-12
Итого за день		Ккал-1 436, Бел-49, Жир-53, Угл-321

Заведующий _____

Кладовщик _____

Дудина Т. В. _____

Шеф-повар _____

Н.М.Павлова _____

Столешников И.В. 118,37