

**(Ясли)**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

**Завтрак**

|                         |   |                                  |
|-------------------------|---|----------------------------------|
| 20/4                    | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br><i>батон вябинушка, масло сладко-сливочное 72,5%</i>   | Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117   |
| 180                     | <b>Суп вермишелевый молочный</b><br><i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, макаронные изделия (вермишель), масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок, соль йодированная</i> | Ккал-129, Бел-5, Жир-5, Угл-18   |
| 150                     | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><i>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>   | Ккал-67, Бел-2, Жир-2, Угл-10    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Ккал-276, Бел-9, Жир-10, Угл-145 |

**Завтрак 2**

|                           |  |                  |
|---------------------------|--|------------------|
| 80                        | <b>яблоко печеное</b><br><i>яблоки, повидло фруктовое, сахар-песок</i> | Ккал-109, Угл-26 |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  | Ккал-109, Угл-26 |

**Обед**

|                      |  |                                  |
|----------------------|--|----------------------------------|
| 150                  | <b>суп картофельный с рисом</b><br><i>бульон, картофель, лук репчатый, морковь св., крупа рис шлифованный 1 сорт, соль йодированная, масло подсолнечное раф., зелень (укроп, петрушка)</i> | Ккал-63, Бел-1, Жир-2, Угл-10    |
| 70                   | <b>Тефтели рыбные тушеные</b><br><i>минтай с/м, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное раф.</i>                                      | Ккал-108, Бел-9, Жир-4, Угл-9    |
| 30                   | <b>Соус томатный</b><br><i>томат-паста, морковь св., масло сладко-сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, лук репчатый, сахар-песок</i>   | Ккал-23, Жир-1, Угл-2            |
| 120                  | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%</i>   | Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-18   |
| 15                   | <b>Хлеб из муки пшеничной</b>  | Ккал-36, Бел-1, Угл-7            |
| 30                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Ккал-68, Бел-2, Угл-14           |
| 150                  | <b>Компот из сухофруктов</b><br><i>сахар-песок, сухофрукты</i>   | Ккал-112, Бел-1, Жир-3, Угл-20   |
| <b>Итого за Обед</b> |  | Ккал-525, Бел-17, Жир-14, Угл-80 |

**Полдник**

|                         |  |                                 |
|-------------------------|--|---------------------------------|
| 150/7/5                 | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>   | Ккал-27, Угл-6                  |
| 95                      | <b>Вареники ленивые отварные</b><br><i>яйцо куриное пищевое, творог 5% жирн., мука пшеничная в/с, сахар-песок, ванилин</i> | Ккал-157, Бел-15, Жир-5, Угл-14 |
| 30                      | <b>Соус сметанный</b><br><i>сметана 15%, мука пшеничная в/с</i>  | Ккал-20, Бел-1, Жир-2, Угл-2    |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Ккал-204, Бел-16, Жир-7, Угл-22 |

**Ужин**

|                      |                               |                               |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 100                  | <b>Молоко кипяченое</b>       | Ккал-52, Бел-3, Жир-3, Угл-5  |
| 15                   | <b>Хлеб из муки пшеничной</b> | Ккал-36, Бел-1, Угл-7         |
| <b>Итого за Ужин</b> |                               | Ккал-88, Бел-4, Жир-3, Угл-12 |

**Итого за день** Ккал-1 202, Бел-46, Жир-34, Угл-285

Заведующий \_\_\_\_\_

Кладовщик Душев

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Н.М.Павлова

*стоимость 124,52 руб*