

(Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/4/5	Бутерброд с маслом сливочным, сыром <small>батон вябинушка, сыр полутвердый 50%, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-147, Бел-4, Жир-7, Угл-165
150	суп молочный рисовый протертый <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%, сахар-песок</small>	Ккал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-11
150	Кофейный напиток с молоком <small>молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</small>	Ккал-67, Бел-2, Жир-2, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-307, Бел-10, Жир-14, Угл-186
<u>Завтрак 2</u>		
50	Пряник	Ккал-168, Бел-2, Жир-39, Угл-1
100	сок яблочный 0,2	
Итого за Завтрак 2		Ккал-168, Бел-2, Жир-39, Угл-1
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный <small>картофель, лук репчатый, морковь св., соль йодированная, масло сладко-сливочное 72,5%, зелень (укроп, петрушка)</small>	Ккал-66, Бел-3, Жир-4, Угл-12
70	Котлета рубленая из говядины <small>мясо говядины а б/к охл., молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное раф.</small>	Ккал-191, Бел-11, Жир-11, Угл-11
120	каша ячневая вязкая <small>крупа ячневая, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-119, Бел-4, Жир-6, Угл-20
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-68, Бел-2, Угл-14
150	Кисель из сока <small>сок в ассортименте, сахар-песок, крахмал картофельный</small>	Ккал-91, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	Помидор свежий	Ккал-8, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-579, Бел-23, Жир-24, Угл-87
<u>Полдник</u>		
120	Пюре картофельное 120 <small>картофель, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло сладко-сливочное 72,5%</small>	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-18
150	Кефир	Ккал-79, Бел-4, Жир-4, Угл-6
70	котлеты из рыбы запеченные <small>минтай с/м, молоко питьевое пастериз. 2,5%, хлеб белый пшеничный, масло подсолнечное раф.</small>	Ккал-114, Бел-11, Жир-5, Угл-7
15	Хлеб из муки пшеничной	Ккал-36, Бел-1, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-344, Бел-19, Жир-13, Угл-38
<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-1 486, Бел-58, Жир-93, Угл-324

Заведующий _____

Кладовщик _____

Шеф-повар _____

Н.М.Павлова

стоимость 159,98 руб