

(Ясли)

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

Завтрак

20/4 **Бутерброд с маслом сливочным** Ккал-80, Бел-2, Жир-3, Угл-117
батон "Ябинушка", масло сладко-сливочное 72,5%

60 **Омлет натуральный, запеченный** Ккал-96, Бел-6, Жир-7, Угл-1
яйцо куриное пищевое, молоко питьевое пастериз. 2,5%, масло подсолнечное раф.

150 **Кофейный напиток с молоком** Ккал-67, Бел-2, Жир-2, Угл-10
молоко питьевое пастериз. 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток

20 **Хлеб из муки пшеничной** Ккал-48, Бел-2, Угл-10

60 **Икра из уваренных кабачков для детского питания** Ккал-71, Бел-1, Жир-5, Угл-5

Итого за Завтрак Ккал-362, Бел-13, Жир-17, Угл-143

Завтрак 2

100 **сок яблочный 0,2**

Итого за Завтрак 2

Обед

180 **Щи из свежей капусты, картофелем со сметаной** Ккал-79, Бел-4, Жир-9, Угл-8
капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, сметана 15 %, морковь св., соль йодированная, масло подсолнечное раф., томат-паста, зелень (укроп, петрушка)

70 **тефтели из печени с рисом** Ккал-170, Бел-10, Жир-10, Угл-11
яйцо куриное пищевое, печень говяжья, лук репчатый, крупа рис шлифованный 1 сорт, масло сладко-сливочное 72,5%, соль йодированная

120 **Картофель отварной с маслом** Ккал-118, Бел-2, Жир-3, Угл-19
картофель, масло сладко-сливочное 72,5%

30 **Соус сметанный** Ккал-20, Бел-1, Жир-2, Угл-2
сметана 15 %, мука пшеничная в/с

15 **Хлеб из муки пшеничной** Ккал-36, Бел-1, Угл-7

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-68, Бел-2, Угл-14

150 **компот из яблок** Ккал-74, Бел-2, Жир-4, Угл-18
яблоки, сахар-песок

47 **Огурец свежий** Ккал-7, Угл-1

Итого за Обед Ккал-572, Бел-22, Жир-28, Угл-80

Полдник

150/7/5 **Чай с лимоном** Ккал-27, Угл-6
сахар-песок, лимоны, чай черный

100 **Сырники из творога** Ккал-398, Бел-29, Жир-16, Угл-34

творог 5 % жирн., яйцо куриное пищевое, повидло фруктовое, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное раф.

Итого за Полдник Ккал-425, Бел-29, Жир-16, Угл-40

Ужин

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-1447, Бел-68, Жир-64, Угл-275

Заведующий _____

Классовый _____

Шеф-повар _____

Павлова Н.М.

стоимость 147,03 руб