

## Ясли

| Выход (г)        | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                     |                                                                                |
| 147              | Какао с молоком(150) *                              | Калорийность-71, белки-3, Углеводы-9,<br>Жиры-2                                |
| 42               | Бутерброд с маслом и сыром(30/5/7) *                | Жиры-15, белки-4, Углеводы-18,<br>Калорийность-74                              |
| 178              | Суп молочный с макаронными<br>изделиями(180) * ясли | Калорийность-195, белки-7, Жиры-6,<br>Углеводы-28                              |
| 367              | Итого за Завтрак                                    | Калорийность-340, белки-14,<br>Углеводы-55, Жиры-23                            |
| <u>Завтрак 2</u> |                                                     |                                                                                |
| 106              | Фрукты свежие(95) *                                 | Витамин С-11, белки-0, Калорийность-51,<br>Углеводы-11, Жиры-0                 |
| 106              | Итого за Завтрак 2                                  | Витамин С-11, белки-0, Калорийность-51,<br>Углеводы-11, Жиры-0                 |
| <u>Обед</u>      |                                                     |                                                                                |
| 481              | Вода питьевая(400) *                                |                                                                                |
| 48               | Огурец свежий 40                                    | Калорийность-9, белки-1, Витамин С-6,<br>Жиры-0, Углеводы-2                    |
| 159              | Свекольник(180) *                                   | Калорийность-190, Углеводы-28, белки-5,<br>Жиры-7                              |
| 41               | Хлеб ржаной(40) *                                   | Калорийность-76, белки-3, Жиры-0,<br>Углеводы-16                               |
| 148              | Кисель из кураги(150) *                             | Углеводы-13, белки-0, Жиры-0,<br>Калорийность-68                               |
| 147              | плов(150) *                                         | белки-20, Калорийность-262, Жиры-21,<br>Углеводы-25                            |
| 1 024            | Итого за Обед                                       | Калорийность-605, белки-29, Витамин<br>С-6, Жиры-28, Углеводы-84               |
| <u>Полдник</u>   |                                                     |                                                                                |
| 152              | Кефир(150) *                                        | белки-4, Калорийность-89, Углеводы-6,<br>Жиры-5                                |
| 20               | Рожок(20) *                                         |                                                                                |
| 172              | Итого за Полдник                                    | белки-4, Калорийность-89, Углеводы-6,<br>Жиры-5                                |
| <u>Ужин</u>      |                                                     |                                                                                |
| 43               | Помидор свежий 40                                   | белки-0, Витамин С-10, Жиры-0,<br>Углеводы-2, Калорийность-10                  |
| 148              | Чай с сахаром(150) *                                | Углеводы-7, Калорийность-28                                                    |
| 10               | Хлеб пшеничный(10) *                                | Калорийность-24, Жиры-0, Углеводы-5,<br>белки-1                                |
| 125              | Рыба,запеченная в омлете(125) *                     | Углеводы-3, белки-16, Калорийность-125,<br>Жиры-17                             |
| 326              | Итого за Ужин                                       | белки-17, Витамин С-10, Жиры-17,<br>Углеводы-17, Калорийность-187              |
| 1 995            | Итого за день                                       | Калорийность-1 272, белки-64,<br>Углеводы-173, Жиры-73, Витамин С-27           |

Заведующий

Баранчикова К.П.