

## (ясли)

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

Завтрак1

150 **каша рисовая молочная жидкая** ККал-153, Белки-3, Жиры-8, У/в-17

*Крупа рисовая, Молоко, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное*

170 **Чай с молоком** ККал-57, Белки-2, Жиры-2, У/в-11

*Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко*

5 **Масло сливочное** ККал-32, Жиры-4

30 **хлеб пшеничный** ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

**Итого за Завтрак1** ККал-318, Белки-7, Жиры-15, У/в-43

Завтрак2

100 **Яблоки** ККал-42, У/в-10

**Итого за Завтрак2** ККал-42, У/в-10

обед

150 **уха с крупой** ККал-109, Белки-9, Жиры-3, У/в-11

*горбуша свежемороженая, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная*

50 **Суфле из кур** ККал-114, Белки-9, Жиры-8, У/в-1

*Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры*

100 **Капуста тушеная** ККал-81, Белки-2, Жиры-5, У/в-7

*Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Сахар (песок)*

150 **Компот из яблок с лимоном** ККал-76, У/в-19

*Яблоки, Сахар (песок), Лимон*

30 **хлеб аппетитный** ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9

**Итого за обед** ККал-484, Белки-22, Жиры-17, У/в-47

Полдник

40 **Бутерброд с сыром** ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9

*Масло сливочное, Хлеб пшеничный, сыр*

160 **молоко питьевое пастеризованное** ККал-186, Белки-9, Жиры-10, У/в-15

**Итого за Полдник** ККал-333, Белки-14, Жиры-20, У/в-24

Ужин

70 **Салат из моркови с растительным маслом** ККал-74, Белки-1, Жиры-5, У/в-7

*Морковь, Сахар (песок), Масло подсолнечное*

100 **Сырники творожные, запеченные** ККал-253, Белки-17, Жиры-12, У/в-18

*Творог, Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Крупа манная, Сметана, ванилин*

50 **Соус молочный сладкий** ККал-80, Белки-1, Жиры-5, У/в-8

*Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин*

180 **кисель из концентрата плодового или ягодного** ККал-69, У/в-17

**Итого за Ужин** ККал-476, Белки-19, Жиры-22, У/в-50

**Итого за** ККал-1653, Белки-62, Жиры-74, У/в-174

## (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	<b>каша рисовая молочная жидкая</b> <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-184, Белки-4, Жиры-10, У/в-21
180	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-32, Жиры-4
40	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-377, Белки-9, Жиры-17, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>Яблоки</b>	ККал-42, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
180	<b>уха с крупой</b> <i>горбуша свежее мороженая, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i>	ККал-131, Белки-11, Жиры-4, У/в-13
70	<b>Суфле из кур</b> <i>Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры</i>	ККал-159, Белки-13, Жиры-11, У/в-2
130	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-106, Белки-3, Жиры-6, У/в-10
180	<b>Компот из яблок с лимоном</b> <i>Яблоки, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-91, У/в-23
50	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-174, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за обед</b>		ККал-661, Белки-30, Жиры-22, У/в-63
<u>Полдник</u>		
50	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, сыр</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-12, У/в-11
200	<b>молоко питьевое пастеризованное</b>	ККал-232, Белки-11, Жиры-13, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-415, Белки-18, Жиры-25, У/в-30
<u>Ужин</u>		
80	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b> <i>Морковь, Сахар (песок), Масло подсолнечное</i>	ККал-85, Белки-1, Жиры-6, У/в-8
120	<b>Сырники творожные, запеченные</b> <i>Творог, Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Крупа манная, Сметана, ванилин</i>	ККал-304, Белки-21, Жиры-15, У/в-21
50	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин</i>	ККал-80, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
200	<b>кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	ККал-76, У/в-19
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-545, Белки-23, Жиры-26, У/в-56
<b>Итого за</b>		ККал-2 040, Белки-80, Жиры-90, У/в-211