

03.07.2024

## (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>Молоко, крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-174, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
170	<b>какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-32, Жиры-4
30	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-405, Белки-11, Жиры-13, У/в-65
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>яблоки печенные</b> <i>Яблоки, Сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, У/в-22
<b><u>обед</u></b>		
30	<b>огурцы свежие порционно</b>	ККал-3, У/в-1
150	<b>Суп фасолевый</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Фасоль, Картофель, Соль йодированная, Масло подсолнечное</i>	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
100	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b> <i>Картофель, окорок свиной, Яйцо, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-225, Белки-9, Жиры-12, У/в-13
30	<b>соус томатный с овощами</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	ККал-20, Жиры-2, У/в-1
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-8
30	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
<b>Итого за обед</b>		ККал-496, Белки-16, Жиры-20, У/в-44
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Пряник</b>	ККал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-28
160	<b>кефир</b>	ККал-76, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-224, Белки-8, Жиры-7, У/в-35
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>творожки.Белин</b> <i>Творог, минтай потрашеный, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-131, Белки-8, Жиры-6, У/в-7
40	<b>Соус сметанный с томатом</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-7, У/в-3
100	<b>макаронны отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
170	<b>чай сладкий</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-51, У/в-13
30	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-497, Белки-15, Жиры-18, У/в-64
<b>Итого за</b>		ККал-1 716, Белки-50, Жиры-58, У/в-230

## (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	<b>каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>Молоко, крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-208, Белки-7, Жиры-6, У/в-33
180	<b>какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
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-472, Белки-13, Жиры-14, У/в-76
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>яблоки печенные</b> <i>Яблоки, Сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-94, У/в-22
<u>обед</u>		
40	<b>огурцы свежие порционно</b>	ККал-5, У/в-1
180	<b>Суп фасолевый</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Фасоль, Картофель, Соль йодированная, Масло подсолнечное</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
130	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b> <i>Картофель, окорок свиной, Яйцо, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-292, Белки-12, Жиры-15, У/в-16
40	<b>соус томатный с овощами</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
50	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-174, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за обед</b>		ККал-671, Белки-21, Жиры-24, У/в-57
<u>Полдник</u>		
70	<b>Пряник</b>	ККал-259, Белки-4, Жиры-5, У/в-49
180	<b>кефир</b>	ККал-85, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-344, Белки-10, Жиры-10, У/в-57
<u>Ужин</u>		
80	<b>тефтели.Белип</b> <i>Творог, минтай потрошенный, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-175, Белки-10, Жиры-8, У/в-10
50	<b>Соус сметанный с томатом</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-9, У/в-4
100	<b>макаронны отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
180	<b>чай сладкий</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-54, У/в-14
40	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-590, Белки-19, Жиры-22, У/в-74
<b>Итого за</b>		ККал-2 171, Белки-63, Жиры-70, У/в-286