

(Ясли весна-лето новое)

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

Завтрак1

150 **Каша геркулесовая ясли н** ККал-218, Белки-4, Жиры-4, У/в-17

Крупа геркулесовая, Соль, Масло сливочное, Сахар, Молоко

30 **Хлеб пшеничный ясли н** ККал-140, Белки-4, Жиры-7, У/в-15

Хлеб пшеничный

180 **Какао с молоком ясли н** ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

какао, Молоко, Сахар (песок)

Итого за Завтрак1 ККал-437, Белки-11, Жиры-14, У/в-43, Суммарный объем блюд - 360 грамм

Завтрак2

100 **Сок фруктовый ясли н** ККал-31, Белки-1, У/в-7

Итого за Завтрак2 ККал-31, Белки-1, У/в-7, Суммарный объем блюд - 100 грамм

Обед

40 **Солянка ясли** ККал-35, Белки-1, Жиры-2, У/в-3

150 **Суп гороховый на к/б ясли н** ККал-126, Белки-5, Жиры-6, У/в-13

Горох, Масло растительное, Курица, Картофель свежий, Лук репка, Морковь свежая, Соль

100 **Макаронные изделия** ККал-142, Белки-3, Жиры-6, У/в-17

отварные ясли н

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль

50/20 **Гуляш из говяжьего сердца** ККал-232, Белки-13, Жиры-6, У/в-3

Сердце говяжье, Мука пшеничная, Масло растительное, Лук репка, Морковь свежая, Томат-паста, Соль

180 **Компот из смеси** ККал-23, У/в-6

сухофруктов ясли н

Сухофрукты, Сахар (песок)

40 **Хлеб ржаной ясли** ККал-82, Белки-3, У/в-17

Итого за Обед ККал-640, Белки-25, Жиры-20, У/в-59, Суммарный объем блюд - 580 грамм

Полдник

150 **Молоко ясли** ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7

60 **Плюшка ясли н** ККал-173, Белки-5, Жиры-5, У/в-28

Мука пшеничная, дрожжи, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Масло растительное

Итого за Полдник ККал-252, Белки-9, Жиры-9, У/в-35, Суммарный объем блюд - 210 грамм

Ужин

150 **Суп молочный с крупой ясли** ККал-230, Белки-4, Жиры-5, У/в-17

н
Молоко, Крупа рисовая, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль

180 **Чай с сахаром ясли н** ККал-24, У/в-6

Чай черный, Сахар (песок)

30 **Хлеб пшеничный ясли н** ККал-71, Белки-2, У/в-15

Итого за Ужин ККал-325, Белки-6, Жиры-5, У/в-38, Суммарный объем блюд - 360 грамм

Итого за день ККал-1 685, Белки-52, Жиры-48, У/в-182, Суммарный объем блюд - 1610 грамм

(Сад весна-лето новое)**Завтрак1**

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

200 **Каша геркулесовая сад н** ККал-286, Белки-6, Жиры-6, У/в-28

Крупа геркулесовая, Соль, Масло сливочное, Сахар, Молоко

35 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-164, Белки-5, Жиры-8, У/в-18

Хлеб пшеничный

200 **Какао с молоком сад н** ККал-107, Белки-3, Жиры-3, У/в-18

какао, Молоко, Сахар (песок)

ККал-557, Белки-14, Жиры-17, У/в-64, Суммарный объем блюд - 435 грамм

Завтрак2

125 **Сок фруктовый сад н** ККал-39, Белки-1, У/в-9

ККал-39, Белки-1, У/в-9, Суммарный объем блюд - 125 грамм

Обед

60 **Солянка сад** ККал-52, Белки-1, Жиры-3, У/в-6

250 **Суп гороховый на к/о сао**

ККал-169, Белки-7, Жиры-7, У/в-19

Горох, Масло растительное, Курица, Картофель свежий, Лук репка, Морковь свежая, Соль

150 **Макаронные изделия отварные сад н**

ККал-200, Белки-5, Жиры-5, У/в-34

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль

60/20 **Гуляш из говяжьего сердца сад н**

ККал-285, Белки-19, Жиры-8, У/в-4

Сердце говяжье, Мука пшеничная, Масло растительное, Лук репка, Морковь свежая, Томат-паста, Соль

200 **Компот из смеси сухофруктов сад н**

ККал-50, У/в-13

Сухофрукты, Сахар (песок)

50 **Хлеб ржаной сад** ККал-102, Белки-3, У/в-21

ККал-858, Белки-35, Жиры-23, У/в-97, Суммарный объем блюд - 790 грамм

Полдник

100 **Кисломолочный напиток сад** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

80 **Плюшка сад н** ККал-227, Белки-6, Жиры-6, У/в-37

Мука пшеничная, дрожжи, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Масло растительное

ККал-343, Белки-12, Жиры-12, У/в-46, Суммарный объем блюд - 180 грамм

Ужин

200 **Суп молочный с крупой сад н** ККал-266, Белки-5, Жиры-6, У/в-22

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

200 **Чай с сахаром сад н** ККал-60, У/в-15

Чай черный, Сахар (песок)

40 **Хлеб пшеничный сад н** ККал-95, Белки-3, У/в-20

ККал-421, Белки-8, Жиры-6, У/в-57, Суммарный объем блюд - 440 грамм

ККал-2 218, Белки-70, Жиры-58, У/в-273, Суммарный объем блюд - 1970 грамм