

(Сад весна-лето новое)

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

Завтрак1

200 **Каша гречневая** ККал-295, Белки-7, Жиры-8, У/в-25

молочная вязкая сад н

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

35/6 **Бутерброд с маслом сад** ККал-124, Белки-3, Жиры-5, У/в-18

н

Масло сливочное, Батон

200 **Кофейный напиток сад н** ККал-139, Белки-5, Жиры-4, У/в-21

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак1 ККал-558, Белки-15, Жиры-17, У/в-64

Завтрак2

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

Итого за Завтрак2 ККал-39, Белки-1, У/в-9

Обед

60 **Икра кабачковая сад** ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-3

Икра кабачковая

250 **Рассольник домашний со сметаной на к/б сад н** ККал-143, Белки-5, Жиры-6, У/в-15

Картофель свежий, Крупа перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Сметана, Курица, Соль

80 **Шницель рыбный сад н** ККал-268, Белки-21, Жиры-9, У/в-1

Рыба, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль

150 **Пюре картофельное сад** ККал-142, Белки-3, Жиры-5, У/в-20

н

Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль

200 **Компот из смеси** ККал-50, У/в-13

сухофруктов сад н

Сухофрукты, Сахар (песок)

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

Итого за Обед ККал-767, Белки-33, Жиры-25, У/в-73

Полдник

200 **Молоко сад** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

80 **Ватрушка с повидлом сад н** ККал-263, Белки-6, Жиры-7, У/в-43

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

Итого за Полдник ККал-379, Белки-12, Жиры-13, У/в-52

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

Итого за Ужин ККал-421, Белки-8, Жиры-6, У/в-57

Итого за ККал-2 164, Белки-69, Жиры-61, У/в-255

(Ясли весна-лето новое)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша гречневая молочная вязкая ясли <i>Крупа гречневая, Молоко, Соль, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-245, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
30/5	Бутерброд с маслом ясли н <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-105, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
180	Кофейный напиток ясли н <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-2, У/в-17
Итого за Завтрак1		ККал-451, Белки-10, Жиры-12, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок фруктовый ясли н	ККал-31, Белки-1, У/в-7
Итого за Завтрак2		ККал-31, Белки-1, У/в-7
<u>Обед</u>		
40	Икра кабачковая ясли <i>Икра кабачковая</i>	ККал-41, Жиры-3, У/в-2
150	Рассольник домашний со сметаной на к/б ясли н <i>Картофель свежий, Крупа перловая, Морковь свежая, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло растительное, Сметана, Курица, Соль</i>	ККал-98, Белки-4, Жиры-5, У/в-8
80	Шницель рыбный сад <i>Рыба, Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль</i>	ККал-268, Белки-21, Жиры-9, У/в-1
100	Пюре картофельное ясли н <i>Картофель свежий, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
180	Компот из смеси сухофруктов ясли н <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-23, У/в-6
40	Хлеб ржаной ясли	ККал-82, Белки-3, У/в-17
Итого за Обед		ККал-617, Белки-31, Жиры-21, У/в-48
<u>Полдник</u>		
150	Молоко ясли	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
60	Ватрушка с повидлом ясли н <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло растительное, Яйцо, Соль, дрожжи, Молоко, Повидло</i>	ККал-191, Белки-5, Жиры-5, У/в-33
Итого за Полдник		ККал-270, Белки-9, Жиры-9, У/в-40
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с крупой ясли н <i>Молоко, Крупа рисовая, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль</i>	ККал-230, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
180	Чай с сахаром ясли н <i>Чай черный, Сахар (песок)</i>	ККал-24, У/в-6
30	Хлеб пшеничный ясли	ККал-71, Белки-2, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-325, Белки-6, Жиры-5, У/в-38
Итого за		ККал-1 694, Белки-57, Жиры-47, У/в-182