

## ДС(188) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
47	<b>Бутерброды с сыром -я</b> <i>Сыр, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-117, Жиры-5, Углеводы-11, Белки-6
157	<b>Кофейный напиток с молоком я</b> <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Углеводы-16, Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2
163	<b>Каша вязкая с маслом (и сахаром) 1-3 года - Каша ячневая вязкая</b> <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа ячневая</i>	Углеводы-0, Белки-0, Жиры-4, Калорийность-35
15	<b>Вафли-я</b> <i>Вафли</i>	Углеводы-25, Белки-2, Калорийность-208, Жиры-11
382	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-443, Жиры-22, Углеводы-52, Белки-11
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Кефир / Сад / 150гр.</b> <i>Кефир 2,5%</i>	
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<b><u>Обед</u></b>		
17	<b>Хлеб ржаной</b> <i>Хлеб дарницкий</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-17
41	<b>Салат из соленых огурцов с луком-я</b> <i>Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый</i>	Калорийность-42, Жиры-3, Углеводы-2, Белки-1
150	<b>Компот из свежих плодов я</b> <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11, Калорийность-45
178	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями -я</b> <i>Морковь, Масло растительное, Макароны изделия, Соль, Лук репчатый, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	
122	<b>Пюре картофельное-120</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Углеводы-20, Калорийность-147, Белки-2, Жиры-5
122	<b>Птица тушеная - Соус сметанный</b> <i>Томат-паста, Соль, Зелень петрушки, Мясо птицы филе, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная, Чеснок</i>	Калорийность-374, Белки-29, Жиры-29
26	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Жиры-0, Углеводы-12
656	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-750, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-62
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
17	<b>Хлеб ржаной с</b> <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-1, Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22
26	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-48, Углеводы-10

150	<b>Чай с лимоном-Я</b> <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-29, Углеводы-7
115	<b>Капуста тушеная</b> <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Мука пшеничная</i>	Жиры-4, Углеводы-2, Белки-1, Калорийность-42
95	<b>Плоды и ягоды свежие я</b> <i>Апельсины</i>	Углеводы-20, Калорийность-91, Белки-1, Жиры-0
84	<b>Биточки рыбные с овощами запеченные - Соус сметанный</b> <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Сметана 15%, Сыр</i>	Углеводы-6, Белки-7, Калорийность-79, Жиры-3
<b>487</b>	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Жиры-8, Калорийность-394, Белки-14, Углеводы-67
<b>1 675</b>	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 587, Жиры-67, Углеводы-181, Белки-62

Заведующий

Московская М.В.