

Ясли (Весна - Лето) 101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
38	Бутерброд с сыром <i>масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный</i>	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-12, Жиры-7
54	Зефир* <i>зефир ванильный</i>	Жиры-0, Калорийность-82, Белки-0, Углеводы-20
33	Хлеб ржаной* <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-38, Жиры-0, Белки-1
120	Запеканка из творога * <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, сметана, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок</i>	
150	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный</i>	Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-89, Углеводы-14, Жиры-2
395	Итого за Завтрак	Калорийность-336, Белки-8, Углеводы-54, Жиры-9, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Йогурт <i>йогурт</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
33	Хлеб ржаной* <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-38, Жиры-0, Белки-1
57	Салат из свежих помидоров и огурцов* <i>масло растительное, огурцы свежие, помидоры свежие, лук репчатый молодой</i>	
16	Хлеб пшеничный* <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
150	Суп картофельный с бобовыми** <i>масло сливочное 72,5%, сметана, масло растительное, фасоль, соль, укроп, картофель молодой, лук репчатый молодой, морковь молодая, вода водопроводная</i>	
170	Плов из говядины* <i>говядина-мякоть, масло растительное, крупа рис, соль, лук репчатый молодой, морковь молодая, вода водопроводная</i>	Витамин С-10, Жиры-23, Белки-19, Калорийность-446, Углеводы-40
150	Компот из сушеных фруктов * <i>сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная</i>	Углеводы-13, Калорийность-52
576	Итого за Обед	Углеводы-71, Калорийность-583, Жиры-23, Белки-22, Витамин С-10
<u>Ужин</u>		
16	Хлеб пшеничный* <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
100	Булочка "Веснушка"*** <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, дрожжи, сабза-изюм</i>	
150	Суп молочный с гречневой крупой* <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа гречневая, сахар-песок, соль</i>	
95	Сок разный* <i>сок разный 1л.м/пак</i>	
95	Яблоки* <i>яблоки отечественные</i>	
456	Итого за Ужин	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
1 527	Итого за день	Калорийность-966, Белки-32, Углеводы-135, Жиры-32, Витамин С-11

Сад (Весна - Лето) 101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
34	Бутерброд с сыром <i>масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный</i>	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-12, Жиры-7
150	Запеканка из творога <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, сметана, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок</i>	
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный</i>	
54	Зефир* <i>зефир ванильный</i>	Жиры-0, Калорийность-82, Белки-0, Углеводы-20
33	Хлеб ржаной* <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-38, Жиры-0, Белки-1
471	Итого за Завтрак	Калорийность-247, Белки-5, Углеводы-40, Жиры-7
<u>Завтрак 2</u>		
100	Йогурт <i>йогурт</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
86	Салат из свежих помидоров и огурцов * <i>масло растительное, огурцы свежие, помидоры свежие, укроп, лук репчатый молодой</i>	Углеводы-3, Калорийность-48, Витамин С-15, Жиры-4, Белки-1
180	Плов из говядины <i>говядина-мякоть, масло растительное, крупа рис, соль, лук репчатый молодой, морковь молодая</i>	
20	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
200	Компот из сушеных фруктов* <i>сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная</i>	Углеводы-16, Калорийность-62
25	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	
200	Суп картофельный с бобовыми* <i>масло сливочное 72,5%, сметана, масло растительное, фасоль, соль, укроп, картофель молодой, лук репчатый молодой, морковь молодая, вода водопроводная</i>	
711	Итого за Обед	Углеводы-31, Калорийность-169, Витамин С-15, Жиры-4, Белки-3
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
100	Булочка "Веснушка"* <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, дрожжи, сабза-изюм</i>	
146	Сок фруктовый * <i>сок яблочный с/б 3л</i>	Жиры-0, Углеводы-15, Калорийность-69, Витамин С-0, Белки-1
200	Суп молочный с гречневой крупой <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа гречневая, сахар-песок, соль</i>	
100	Яблоки * <i>яблоки отечественные</i>	
566	Итого за Ужин	Калорийность-128, Углеводы-27, Жиры-0, Белки-3, Витамин С-0
1 848	Итого за день	Калорийность-544, Белки-11, Углеводы-98, Жиры-11, Витамин С-15

