

**Ясли (Осень - Зима) 101**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
130	<b>Пудинг из творога (запеченный) *</b> <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, сметана, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок</i>	Углеводы-9, Калорийность-135, Жиры-7, Витамин С-0, Белки-9
150	<b>Какао с молоком *</b> <i>молоко свежее, сахар-песок, какао</i>	Белки-3, Калорийность-105, Углеводы-18, Витамин С-1, Жиры-2
36	<b>Бутерброд с сыром *</b> <i>масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8, Белки-1
20	<b>Хлеб ржаной *</b> <i>хлеб ржаной</i>	Жиры-2, Калорийность-84, Углеводы-16
31	<b>Мармелад *</b> <i>мармелад</i>	
367	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-51, Калорийность-362, Жиры-11, Витамин С-1, Белки-13
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Кефир *</b> <i>кефир</i>	Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-61, Углеводы-4, Жиры-3
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-61, Углеводы-4, Жиры-3
<b><u>Обед</u></b>		
20	<b>Хлеб ржаной *</b> <i>хлеб ржаной</i>	Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8, Белки-1
150	<b>Напиток лимонный **</b> <i>сахар-песок, лимоны, вода водопроводная</i>	Углеводы-10, Витамин С-6, Белки-0, Жиры-0, Калорийность-45
150	<b>Рассольник ленинградский(150) *</b> <i>масло сливочное 72,5%, сметана, масло растительное, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, укроп, петрушка, вода водопроводная</i>	Калорийность-136, Жиры-6, Углеводы-17, Белки-2, Витамин С-22
170	<b>Голубцы ленивые(170) *</b> <i>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, сметана, яйцо, крупа рис, капуста свежая, лук репчатый, томат</i>	
40	<b>салат из свеклы (40)</b> <i>масло растительное, свекла</i>	
21	<b>Хлеб пшеничный *</b> <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
551	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-266, Жиры-6, Углеводы-45, Белки-5, Витамин С-28
<b><u>Ужин</u></b>		
21	<b>Хлеб пшеничный *</b> <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
77	<b>Бананы</b> <i>бананы</i>	Жиры-1, Белки-2, Углеводы-21, Калорийность-96
150	<b>Суп молочный с ячневой крупой **</b> <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа ячневая, сахар-песок</i>	
90	<b>Булочка "Веснушка" **</b> <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, дрожжи, сабза-изюм</i>	
90	<b>Сок разный *</b> <i>сок разный 1л.т/пак</i>	
428	<b>Итого за Ужин</b>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31, Калорийность-143
1 446	<b>Итого за день</b>	Углеводы-131, Калорийность-832, Жиры-21, Витамин С-30, Белки-25