

# Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
1	<b>Соль(1) *</b> <small>соль</small>	
186	<b>Какао с молоком(150) *</b> <small>молоко свежее, сахар-песок, какао, вода водопроводная</small>	Калорийность-174
11	<b>Хлеб ржаной(20) *</b> <small>хлеб ржаной</small>	Калорийность-232
12	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b> <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-188
272	<b>Запеканка из творога(100) *</b> <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, сметана, яйцо, творог весовой, крупа манная, сахар-песок, изюм</small>	
3	<b>Масло (порциями)(5) *</b> <small>масло сливочное 72,5%</small>	
36	<b>Соус молочный (сладкий)(30) *</b> <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, мука пшеничная, сахар-песок, вода водопроводная</small>	Калорийность-99
521	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-693
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
151	<b>Ряженка(150) *</b> <small>ряженка</small>	Калорийность-81
151	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-81
<b><u>Обед</u></b>		
1	<b>Соль(1) *</b> <small>соль</small>	
11	<b>Хлеб ржаной(20) *</b> <small>хлеб ржаной</small>	Калорийность-232
12	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b> <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-188
152	<b>Кисель из натурального сока(150) *</b> <small>крахмал, сахар-песок, сок разный 1л.т/пак</small>	Калорийность-218
159	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками(155) *</b> <small>масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, вода водопроводная</small>	
25	<b>Фрикадельки мясные(25) *</b> <small>говядина-мякоть, яйцо, лук репчатый, вода водопроводная</small>	Калорийность-66
137	<b>Пюре картофельное(120) *</b> <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель</small>	
36	<b>Салат из свежих огурцов(40) *</b> <small>масло растительное, огурцы свежие</small>	Калорийность-28
85	<b>Котлеты рубленые(60) *</b> <small>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, хлеб пшеничный</small>	
618	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-732
<b><u>Полдник</u></b>		
1	<b>Соль(1) *</b> <small>соль</small>	
12	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b> <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-188
149	<b>Чай с сахаром(150) *</b> <small>сахар-песок, чай, вода водопроводная</small>	Калорийность-66

105 **Яблоки(100) \***

*яблоки отечественные*

102 **Ватрушка(50) \***

*масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, дрожжи, повидло*

141 **Запеканка из печени с рисом(155) \***

*печень, масло сливочное 72,5%, яйцо, крупа рис, лук репчатый*

70 **Салат из свежих помидоров с луком(40) \*** Калорийность-34

*масло растительное, лук репчатый, помидоры свежие*

---

580

**Итого за Полдник** Калорийность-288

1 870

**Итого за день** Калорийность-1 258

---