

Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
181	Суп геркулесовый молочный(180) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Соль</i>	
251	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
30	Бутерброд с маслом и сыром(25/5/8) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Хлеб пшеничный , Сыр костромской 45 % жир</i>	
462	Итого за Завтрак	
<u>Завтрак 2</u>		
149	Кефир(150) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	
	Печенье(15) * <i>Печенье</i>	
149	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
39	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, ЭЦ-79, Углеводы-16
180	Свекольник со сметаной(180) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Свекла, Сметана 15% жир, Соль, Томатное пюре, Укроп, Яйцо</i>	Углеводы-10, Белки-5, ЭЦ-122, Жиры-6, Витамин С-17
30	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-45, Белки-6, ЭЦ-213
34	Огурец свежий(30) * <i>Огурцы</i>	
135	Запеканка вермишелевая с мясом(130) * <i>Говядина, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Яйцо</i>	Углеводы-2, Жиры-4, ЭЦ-38
30	Помидор свежий(30) * <i>Помидоры</i>	
172	Компот из смеси сухофруктов(180) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	
620	Итого за Обед	Белки-13, ЭЦ-452, Углеводы-73, Жиры-10, Витамин С-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
59	Салат из моркови и яблок <i>Масло растительное, Морковь, Сахар, Яблоки свежие</i>	
120	Сырники по-киевски(120) * <i>Ванилин, Крупа манная, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко сгущенное 8,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Творог весовой 9 % жир</i>	Витамин С-1, Углеводы-31, Жиры-18, ЭЦ-365, Белки-20
111	Груши(95) * <i>Груши</i>	
181	Сок(180) * <i>Сок разный</i>	
471	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-1, Углеводы-31, Жиры-18, ЭЦ-365, Белки-20

1 702

Итого за день

Белки-33, ЭЦ-817, Углеводы-104,
Жиры-28, Витамин С-18

Заведующий

Олейникова Т.Ю.