

Типовое меню ЯСЛИ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	129_Каша жидкая манная крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%	ЭЦ-260, Белки-8, Углеводы-32, Жиры-11
40	129_Бутерброд с маслом масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб	Жиры-7, Углеводы-0, Белки-0, ЭЦ-66
150	129_Какао с молоком какао, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Белки-3, Жиры-3, ЭЦ-87, Углеводы-12
340	Итого за Завтрак	ЭЦ-415, Белки-11, Углеводы-44, Жиры-21
<u>Завтрак 2</u>		
150	129_Сок фруктовый сок тетра-пак 1 литр	Углеводы-18, ЭЦ-78
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-18, ЭЦ-78
<u>Обед</u>		
40	129_Салат из пекинской капусты с огурцом лук, масло растительное, соль (йодированная), укроп, огурцы свежие, Пекинская капуста	Витамин С-10, Белки-1, ЭЦ-24, Жиры-2, Углеводы-2
180	129_Компот из кураги сахар песок, кислота лимонная, курага, Вода	ЭЦ-75, Углеводы-18, Белки-1
150	129_Бульон из кур лук, морковь, соль (йодированная), укроп, яйцо, птица, Вода	Углеводы-0, Жиры-7, Белки-8, ЭЦ-1 506
140	129_Плов из птицы лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, рис, чеснок, птица	ЭЦ-338, Белки-27, Жиры-10, Углеводы-35
20	129_Гренки из пшеничного хлеба хлеб	Белки-3, Углеводы-18, ЭЦ-88
20	129_Хлеб ржаной хлеб ржаной	Углеводы-12, Белки-2, ЭЦ-59
550	Итого за Обед	Витамин С-10, Белки-42, ЭЦ-2 090, Жиры-19, Углеводы-85
<u>Полдник</u>		
180	129_Снежок бифидок, снежок	
75	129_Гребешок дрожжевой с повидлом дрожжи, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, повидло, молоко свежее 2,5-3,2%	Углеводы-57, ЭЦ-278, Витамин С-0, Белки-6, Жиры-3
120	129_Запеканка из творога крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сухари панировочные, сметана 15%, творог 9%	ЭЦ-327, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-26
375	Итого за Полдник	Углеводы-83, ЭЦ-605, Витамин С-0, Белки-26, Жиры-18
1 415	Итого за день	ЭЦ-3 186, Белки-79, Углеводы-230, Жиры-58, Витамин С-10