

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,86	1,89	7,55	43,23	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,10	0,33	0,03	0,74	0,08	0,08
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		6,59	11,01	51,07	295,10	0,18	10,35	0,07	1,36	0,08	0,22
II Завтрак											
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26
Итого за прием пищи:		3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26
Обед											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,54	9,70	0,02	10,10	0,07	0,16	0,00	0,02
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,04	6,27	0,14	1,19	0,00	0,08
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	51	7,66	3,99	6,39	92,11	0,02	0,34	0,24	0,23	0,15	0,03
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	0,01	10,32	0,03	0,23	0,07	0,08
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	3,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		17,70	14,92	83,50	522,73	0,15	27,27	0,48	2,25	0,22	0,24
Полдник											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	159	9,57	9,19	12,01	200,62	0,07	16,00	0,04	0,58	0,11	0,12
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	0,01	5,16	0,00	0,05	0,00	0,01
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,37	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,42	0,00	0,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	3,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		15,22	12,47	43,98	428,97	0,19	21,25	0,08	1,89	0,55	0,24
Всего за день:		42,71	42,15	189,35	1 313,80	0,54	59,92	0,67	5,61	0,85	0,96