

ДС(206) Ясли лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
153	Суп молочный манный 150 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Углеводы-12, Жиры-4, ЭЦ-101, Белки-4, Витамин С-0
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, ЭЦ-53, Белки-2
150	Чай с сахаром 150 <i>Сахар-песок, Чай черный, *Вода</i>	Углеводы-7, ЭЦ-27
10	Сыр (порциями) 10 <i>Сыр 50%</i>	Белки-2, Жиры-3, ЭЦ-36
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-58, Углеводы-11, Жиры-0
52	Масло (порциями) <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Белки-0, ЭЦ-66, Жиры-7, Углеводы-0
405	Итого за Завтрак	Углеводы-40, Жиры-15, ЭЦ-341, Белки-10, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
152	Кефир 150 <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, ЭЦ-95
152	Итого за Завтрак 2	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, ЭЦ-95
<u>Обед</u>		
28	Помидор свежий 30 <i>Помидоры</i>	Жиры-0, Белки-0, Витамин С-8, ЭЦ-7, Углеводы-1
151	Суп фасолевый 150 <i>Морковь, Фасоль, Лук репчатый, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	ЭЦ-38, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-9, Углеводы-8
163	Мясо тушеное с овощами в соусе 160 <i>Морковь, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, Картофель, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-10, Белки-14, Углеводы-11, Жиры-7, ЭЦ-165
3	Соль <i>Соль</i>	
10	Хлеб ржаной 10 <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-1, Углеводы-5, Жиры-0, ЭЦ-27
144	Сок яблочный 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Белки-4, Углеводы-6, ЭЦ-80, Жиры-4
10	Хлеб пшеничный 10 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6, ЭЦ-29
509	Итого за Обед	Жиры-11, Белки-21, Витамин С-27, ЭЦ-346, Углеводы-37

Уплотненный полдник

20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-58, Углеводы-11, Жиры-0
119	Макаронные изделия отварные с маслом 120 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-8, ЭЦ-69, Жиры-3, Белки-2
42	Огурец соленый 40 <i>Огурцы соленые</i>	Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-2, ЭЦ-5
59	Котлеты рыбные запеченные 60 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Рыба горбуша, Сметана 15%, Хлеб пшеничный, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-5, Углеводы-8, ЭЦ-121, Белки-11, Витамин С-0
170	Кофейный напиток с молоком 1-3 года <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-3, Жиры-2, ЭЦ-84, Углеводы-14, Витамин С-0
40	Пряник 40 <i>Пряники</i>	Белки-1, ЭЦ-16, Жиры-1, Углеводы-1
450	Итого за Уплотненный полдник	Белки-19, ЭЦ-353, Углеводы-43, Жиры-11, Витамин С-2
1 516	Итого за день	Углеводы-125, Жиры-41, ЭЦ-1 135, Белки-58, Витамин С-30

и.о.заведующего

И.Ф.Мелихова