

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
85	Омлет натуральный 85 <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-0, Калорийность-0
30	Батон 30 <i>Батон</i>	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-79
182	Чай с сахаром 180 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Белки-0, Калорийность-39, Витамин С-0, Углеводы-10, Жиры-0
297	Итого за Завтрак	Жиры-1, Белки-2, Углеводы-25, Витамин С-0, Калорийность-118
<u>Завтрак 2</u>		
183	Молоко кипяченое 180 <i>Молоко 2,5%</i>	Белки-5, Витамин С-0, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-97
20	Вафли 20 <i>Вафли</i>	
203	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Витамин С-0, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-97
<u>Обед</u>		
196	Компот из сушеных фруктов 200 <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-49, Белки-2, Жиры-0, Калорийность-203
200	Суп с рыбными консервами 200 <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень укропа, Консервы рыбные, Картофель, *Вода</i>	Калорийность-117, Жиры-4, Белки-8, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной 50 <i>Хлеб дарницкий</i>	
60	Салат из белокочанной капусты <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Углеводы-5, Жиры-3, Калорийность-51, Белки-1
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
30	Соус сметанный 30 3-7 <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-0, Углеводы-2, Витамин С-0, Жиры-1, Калорийность-16
150	Пюре картофельное 150 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Белки-3, Калорийность-146, Витамин С-26, Жиры-5, Углеводы-22
80	Биточки рубленые из птицы 80 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-3, Белки-2, Витамин С-0, Углеводы-9, Калорийность-75
5	Соль 5 <i>Соль</i>	
801	Итого за Обед	Углеводы-117, Белки-19, Жиры-17, Калорийность-695, Витамин С-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87

189	Напиток из сухофруктов витаминизированный Груша Дичка 180 <i>Напиток из груши дички</i>	Калорийность-35, Углеводы-9
100	Фрукты свежие 100 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
62	Салат из кукурузы (консервированной) 60 <i>Кукуруза консервированная, Масло растительное, Сахар-песок</i>	Белки-1, Калорийность-69, Углеводы-7, Жиры-4
151	Макаронные изделия отварные 150 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Жиры-4, Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-86
33	Соус молочный густой 30 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-3, Белки-1, Калорийность-51, Витамин С-0, Углеводы-4
110	Пудинг рыбный запеченный 110 <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Хлеб пшеничный</i>	Витамин С-0, Углеводы-7, Белки-14, Калорийность-125, Жиры-11
675	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-78, Белки-22, Жиры-23, Калорийность-542, Витамин С-0
1 976	Итого за день	Жиры-46, Белки-48, Углеводы-228, Витамин С-26, Калорийность-1 452

и.о.заведующего

Чихачева Н.Н.

ДС(206Ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
10	Чай-заварка 10 <i>Чай (черный), *Вода</i>	
30	Батон 30 <i>Батон</i>	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-79
65	Омлет натуральный 65 <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Жиры-137, Калорийность-1 860, Белки-145, Углеводы-9
151	Чай с сахаром 150 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-7, Белки-0, Калорийность-30
256	Итого за Завтрак	Белки-147, Углеводы-31, Жиры-138, Калорийность-1 969, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
151	Молоко кипяченое 150 <i>Молоко 2,5%</i>	Витамин С-0, Калорийность-81, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-7
20	Вафли 20 <i>Вафли</i>	
171	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, Калорийность-81, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
39	Салат из белокочанной капусты 40 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Сахар-песок, Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-3, Калорийность-33, Жиры-2
150	Суп с рыбными консервами 150 <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень укропа, Консервы рыбные, Картофель, *Вода</i>	Витамин С-10, Калорийность-94, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-10
148	Компот из сушеных фруктов 150 <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-1, Калорийность-153, Углеводы-37, Жиры-0
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
30	Соус сметанный 30 1-3 <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-1, Белки-0, Углеводы-2, Калорийность-16, Витамин С-0
3	Соль <i>Соль</i>	
15	Соус сметанный 15 <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Калорийность-8, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1
60	Биточки рубленые из птицы 60 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-54, Углеводы-7, Витамин С-0, Жиры-2
120	Пюре картофельное 120 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Витамин С-21, Жиры-4, Калорийность-117, Белки-3, Углеводы-18

615	Итого за Обед	Углеводы-105, Жиры-14, Калорийность-615, Белки-17, Витамин
	<u>Уплотненный полдник</u>	
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
100	Фрукты свежие 100 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
60	Пудинг рыбный запеченный 60 <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-6, Калорийность-277, Жиры-16, Белки-25
15	Соус молочный густой 15 1-3 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-2, Витамин С-0, Калорийность-26, Белки-1, Жиры-2
119	Макаронные изделия отварные 120 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-8, Калорийность-69, Жиры-3, Белки-2
40	Салат из кукурузы (консервированной) <i>ДП</i> <i>Кукуруза консервированная, Масло растительное, Сахар-песок</i>	Белки-1, Калорийность-46, Жиры-3, Углеводы-5
158	Напиток из сухофруктов витаминизированный Груша Дичка 150 <i>Напиток из груши дички</i>	Углеводы-7, Калорийность-29
522	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-68, Белки-33, Жиры-25, Калорийность-623, Витамин С-0
1 564	Итого за день	Белки-201, Углеводы-211, Жиры-181, Калорийность-3 288, Витамин С-31

и.о.заведующего

Чихачева Н.Н.