

ДС(206) Ясли лето 2025

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 20                         | <b>Хлеб пшеничный 20</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                                                                           | Белки-2, Углеводы-11, ЭЦ-58, Жиры-0                                            |
| 20                         | <b>Джем 20</b><br><i>Джем</i>                                                                                                                                               |                                                                                |
| 10                         | <b>Масло (порциями)</b><br><i>Масло сливочное 72,5%</i>                                                                                                                     | Белки-0, ЭЦ-66, Жиры-7, Углеводы-0                                             |
| 20                         | <b>Хлеб ржаной 20</b><br><i>Хлеб дарницкий</i>                                                                                                                              | Жиры-1, ЭЦ-53, Углеводы-10, Белки-2                                            |
| 131                        | <b>Пудинг из творога (паровой) 130</b><br><i>Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яйцо, Ванилин, Сметана 15%, Творог 9%, Крупа манная, *Вода, Мука пшеничная</i> | ЭЦ-273, Углеводы-21, Белки-18, Витамин С-0, Жиры-13                            |
| 152                        | <b>Какао с молоком 150</b><br><i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>                                                                                         | ЭЦ-81, Витамин С-0, Углеводы-12, Белки-3, Жиры-2                               |
| 353                        | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                     | Белки-25, Углеводы-54, ЭЦ-531, Жиры-23, Витамин С-0                            |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 149                        | <b>Йогурт 150</b><br><i>Йогурт 2.5%</i>                                                                                                                                     | Углеводы-17, Жиры-4, Белки-4, ЭЦ-117                                           |
| 149                        | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                                                   | Углеводы-17, Жиры-4, Белки-4, ЭЦ-117                                           |
| <u>Обед</u>                |                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 20                         | <b>Хлеб пшеничный 20</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                                                                           | Белки-2, Углеводы-11, ЭЦ-58, Жиры-0                                            |
| 20                         | <b>Хлеб ржаной 20</b><br><i>Хлеб дарницкий</i>                                                                                                                              | Жиры-1, ЭЦ-53, Углеводы-10, Белки-2                                            |
| 50                         | <b>Гуляш из отварного мяса 50</b><br><i>Морковь, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, *Вода, Мука пшеничная</i>                                              | Витамин С-0, Углеводы-3, ЭЦ-116, Белки-13, Жиры-6                              |
| 3                          | <b>Соль</b><br><i>Соль</i>                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 150                        | <b>Рассольник ленинградский 150</b><br><i>Морковь, Крупа рисовая, Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>                                    | Углеводы-10, ЭЦ-76, Белки-1, Жиры-3, Витамин С-10                              |
| 33                         | <b>Салат из соленых огурцов с луком 30</b><br><i>Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый</i>                                                                       | Витамин С-1, Углеводы-1, ЭЦ-19, Жиры-2, Белки-0                                |
| 113                        | <b>Пюре картофельное 110</b><br><i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>                                                                                        | Жиры-4, Витамин С-19, Углеводы-16, Белки-2, ЭЦ-107                             |
| 150                        | <b>Компот из свежих плодов (яблок) 150</b><br><i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>                                                                    | Белки-0, Витамин С-3, ЭЦ-72, Углеводы-18, Жиры-0                               |
| 539                        | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                        | Белки-20, Углеводы-69, ЭЦ-501, Жиры-16, Витамин С-33                           |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 30                         | <b>Хлеб пшеничный 30</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>                                                                                                                           | Белки-3, Жиры-1, ЭЦ-87, Углеводы-17                                            |
| 151                        | <b>Чай с лимоном 150</b><br><i>Сахар-песок, Чай черный, *Вода, Лимоны</i>                                                                                                   | ЭЦ-28, Углеводы-7, Жиры-0, Витамин С-1, Белки-0                                |

|                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                         |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 81                                                       | <b>Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш творожный 80</b><br><i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Творог 9%, *Вода, Мука пшеничная</i> | Жиры-4, Белки-10, Углеводы-41, ЭЦ-242, Витамин С-0      |
| 40                                                       | <b>Салат из моркови 40 ясли</b><br><i>Морковь, Сахар-песок</i>                                                                                                                             | ЭЦ-21, Витамин С-2, Жиры-0, Углеводы-5, Белки-0         |
| 150                                                      | <b>Суп молочный с тыквой и крупой 150</b><br><i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Тыква, Крупа манная, *Вода</i>                                                            | ЭЦ-81, Белки-3, Углеводы-9, Витамин С-3, Жиры-3         |
| 452                                                      | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                                                                                                                                                        | Белки-16, Жиры-8, ЭЦ-459, Углеводы-79, Витамин С-6      |
| 1 493                                                    | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                       | Белки-65, Углеводы-219, ЭЦ-1 608, Жиры-51, Витамин С-39 |
| <u>и.о.заведующего                      И.Ф.Мелихова</u> |                                                                                                                                                                                            |                                                         |