

## ДС(206) Сад лето 2025

| Выход (г)                         | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |   |  |
| 151                               | <b>Пудинг из творога (паровой) 150</b><br><i>Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яйцо, Ванилин, Сметана 15%, Творог 9%, Крупа манная, *Вода, Мука пшеничная</i> | Жиры-13, Витамин С-0, Углеводы-23, ЭЦ-289, Белки-19                            |
| 20                                | <b>Джем 20</b><br><i>Джем</i>   |  |
| 180                               | <b>Какао с молоком 200</b><br><i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>   | Жиры-3, Белки-4, ЭЦ-109, Углеводы-17, Витамин С-0                              |
| 20                                | <b>Хлеб ржаной 20</b><br><i>Хлеб дарницкий</i>  | Жиры-1, ЭЦ-53, Углеводы-10, Белки-2  |
| 21                                | <b>Батон 20</b><br><i>Батон</i>   | Углеводы-10, Белки-2, ЭЦ-52, Жиры-1  |
| 8                                 | <b>Масло (порциями) 8</b><br><i>Масло сливочное 72,5%</i>   | ЭЦ-53, Углеводы-0, Жиры-6, Белки-0   |
| 400                               | <b>Итого за Завтрак</b>   | Жиры-24, Витамин С-0, Углеводы-60, ЭЦ-556, Белки-27                            |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |   |  |
| 179                               | <b>Йогурт 180</b><br><i>Йогурт 2.5%</i>   | Углеводы-20, Жиры-5, Белки-5, ЭЦ-140   |
| 179                               | <b>Итого за Завтрак 2</b>   | Углеводы-20, Жиры-5, Белки-5, ЭЦ-140   |
| <b><u>Обед</u></b>                |   |  |
| 30                                | <b>Хлеб пшеничный 30</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>   | Белки-3, Жиры-1, ЭЦ-87, Углеводы-17  |
| 3                                 | <b>Соль</b><br><i>Соль</i>  |  |
| 80                                | <b>Гуляш из отварного мяса 80</b><br><i>Морковь, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, *Вода, Мука пшеничная</i>                                 | Жиры-9, Витамин С-3, Белки-22, Углеводы-6, ЭЦ-192                              |
| 59                                | <b>Салат из соленых огурцов с луком 60</b><br><i>Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый</i>   | Углеводы-2, Витамин С-3, Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-3                                |
| 180                               | <b>Компот из свежих плодов (яблок) 180</b><br><i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>  | Белки-0, ЭЦ-87, Жиры-0, Углеводы-21, Витамин С-4                               |
| 31                                | <b>Хлеб ржаной 30</b><br><i>Хлеб дарницкий</i>  | Белки-3, Углеводы-15, Жиры-1, ЭЦ-80  |
| 131                               | <b>Пюре картофельное 130</b><br><i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>  | Витамин С-22, Углеводы-19, ЭЦ-126, Белки-3, Жиры-4                             |
| 200                               | <b>Рассольник ленинградский 200</b><br><i>Морковь, Крупа рисовая, Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>                                    | ЭЦ-76, Витамин С-10, Белки-1, Углеводы-10, Жиры-3                              |
| 714                               | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-33, Жиры-21, ЭЦ-686, Углеводы-90, Витамин С-42                           |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |   |  |
| 30                                | <b>Хлеб пшеничный 30</b><br><i>Хлеб пшеничный</i>   | Белки-3, Жиры-1, ЭЦ-87, Углеводы-17  |
| 100                               | <b>Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш творожный 100</b>   | Жиры-5, Витамин С-0, Белки-12, Углеводы-52, ЭЦ-302                             |

*Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Творог 9%,  
\*Вода, Мука пшеничная*

**60 Салат из моркови 60**

*Морковь, Сахар-песок*

Витамин С-3, Углеводы-7, Жиры-0,  
Белки-1, ЭЦ-32

**180 Чай с лимоном 180**

*Сахар-песок, Чай черный, \*Вода, Лимоны*

Жиры-0, ЭЦ-41, Белки-1, Витамин С-3,  
Углеводы-10

**199 Суп молочный с тыквой и крупой 200**

*Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Тыква, Крупа манная, \*Вода*

Белки-4, ЭЦ-109, Жиры-5, Витамин С-4,  
Углеводы-12

---

569

**Итого за Уплотненный полдник**

Белки-21, Жиры-11, ЭЦ-571, Углеводы-  
98, Витамин С-10

---

1 862

**Итого за день**

Жиры-61, Витамин С-52, Углеводы-268,  
ЭЦ-1 953, Белки-86

---

и.о.заведующего

И.Ф.Мелихова