

ДС(206Ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Калорийность-62, Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5
40	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Углеводы-17, Калорийность- 153, Белки-3
151	Какао с молоком 150 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Витамин С-1, Калорийность-87, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
151	Суп молочный с крупой 150 (гречка) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Витамин С-0, Углеводы-12, Белки-5, Калорийность-104, Жиры-4
382	Итого за Завтрак	Калорийность-406, Белки-16, Углеводы- 41, Жиры-19, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие 100 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
40	Салат из квашеной капусты 40* <i>Масло растительное, Сахар-песок, Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-8, Жиры-1
154	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 150 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Свекла, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-22, Калорийность-75
3	Соль <i>Соль</i>	
155	Запеканка из печени с рисом 155 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Углеводы-22, Калорийность-273, Витамин С-31, Жиры-11, Белки-20
148	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Белки-4
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
550	Итого за Обед	Углеводы-72, Белки-33, Жиры-21, Калорийность-618, Витамин С-53
<u>Уплотненный полдник</u>		
41	Икра кабачковая для детского питания 40* <i>Икра кабачковая</i>	
58	Булочка школьная <i>Дрожжи, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-2, Углеводы-37, Калорийность- 185, Белки-5
153	Кефир 150 <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность-95
154	Макароны отварные с сыром 1-3 года <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Сыр</i>	Углеводы-13, Калорийность-172, Жиры- 10, Белки-7

406

Итого за Уплотненный полдник Жиры-16, Углеводы-55, Калорийность-452, Белки-20, Витамин С-1

1 438

Итого за день Калорийность-1 565, Белки-70, Углеводы-191, Жиры-56, Витамин С-55

и.о.заведующего

Мелихова И.Ф.

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Калорийность-62, Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5
181	Какао с молоком 180 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Белки-3, Жиры-3, Витамин С-0, Калорийность-98, Углеводы-15
40	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Углеводы-17, Калорийность- 153, Белки-3
204	Суп молочный с крупой 200 (гречка) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Углеводы-7, Жиры-5, Калорийность-90, Белки-4
465	Итого за Завтрак	Калорийность-403, Белки-15, Углеводы- 39, Жиры-21, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие 100 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
50	Хлеб ржаной 50 <i>Хлеб дарницкий</i>	
177	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Жиры-5, Углеводы-7, Белки-5, Калорийность-95
185	Запеканка из печени с рисом 185 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Жиры-10, Углеводы-27, Витамин С-37, Калорийность-292, Белки-24
60	Салат из квашеной капусты 60* <i>Масло растительное, Сахар-песок, Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
204	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 200 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Свекла, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-5, Углеводы-8, Белки-2, Калорийность-91
5	Соль 5 <i>Соль</i>	
711	Итого за Обед	Углеводы-64, Белки-35, Жиры-23, Калорийность-609, Витамин С-37
<u>Уплотненный полдник</u>		
61	Икра кабачковая для детского питания 60* <i>Икра кабачковая</i>	
58	Булочка школьная <i>Дрожжи, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-2, Углеводы-37, Калорийность- 185, Белки-5
180	Кефир 180 <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-113, Белки-9, Углеводы-6, Жиры-5, Витамин С-1
207	Макаронные изделия отварные с сыром 205 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Сыр</i>	Углеводы-53, Белки-12, Калорийность- 343, Жиры-11

506

Итого за Уплотненный полдник

Жиры-18, Углеводы-96, Калорийность-641, Белки-26, Витамин С-1

1 782

Итого за день

Калорийность-1 742, Белки-77, Углеводы-222, Жиры-62, Витамин С-38

и.о.заведующего

Мелихова И.Ф.