

ДС(206) Ясли лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Суп молочный манный 150 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Углеводы-12, Жиры-4, Калорийность-101, Белки-4, Витамин С-0
21	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
151	Чай с сахаром 150 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27
10	Сыр (порциями) 10 <i>Сыр 50%</i>	Белки-2, Жиры-3, Калорийность-36
21	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
10	Масло (порциями) <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Белки-0, Калорийность-66, Жиры-7, Углеводы-0
364	Итого за Завтрак	Углеводы-40, Жиры-15, Калорийность-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, Калорийность-95
152	Итого за Завтрак 2	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность-95
<u>Обед</u>		
151	Суп фасолевый 150 <i>Морковь, Фасоль, Лук репчатый, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-9, Углеводы-8
166	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, Калорийность-165
3	Соль <i>Соль</i>	
39	Икра свекольная 40 <i>Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла</i>	Белки-1, Калорийность-47, Углеводы-6, Витамин С-8, Жиры-2
10	Хлеб ржаной 10 <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-1, Углеводы-5, Жиры-0, Калорийность-27
150	Сок яблочный 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Жиры-4
10	Хлеб пшеничный 10 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6, Калорийность-29
529	Итого за Обед	Калорийность-386, Белки-22, Жиры-13, Витамин С-27, Углеводы-42
<u>Уплотненный полдник</u>		
21	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
40	Печенье 40 <i>Печенье</i>	Жиры-1, Калорийность-21, Углеводы-2, Витамин С-0, Белки-1
119	Макаронные изделия отварные с маслом 120 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-8, Калорийность-69, Жиры-3, Белки-2

46	Огурец соленый 40 <i>Огурцы соленые</i>	Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0, Витамин С-2, Калорийность-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, Калорийность-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, Калорийность-84, Углеводы-14, Витамин С-0
455	Итого за Уплотненный полдник	Белки-19, Калорийность-358, Углеводы-44, Жиры-11, Витамин С-2
1 500	Итого за день	Углеводы-131, Жиры-43, Калорийность-1180, Белки-59, Витамин С-30
и.о.заведующего И.Ф.Мелихова		

ДС(206) Сад лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный манный 180 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Белки-5, Витамин С-0, Жиры-5, Калорийность-121, Углеводы-15
15	Сыр (порциями) 15 <i>Сыр 50%</i>	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4
21	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
180	Чай с сахаром 180 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Белки-0, Калорийность-39, Витамин С-0, Углеводы-10, Жиры-0
20	Рожок 20 <i>Рожок обсыпной</i>	Жиры-1, Углеводы-8, Калорийность-49, Белки-1
8	Масло (порциями) 8 <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-0, Жиры-6, Калорийность-53, Белки-0
424	Итого за Завтрак	Белки-11, Витамин С-0, Жиры-17, Калорийность-370, Углеводы-43
<u>Завтрак 2</u>		
183	Кефир 180 <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-113, Белки-9, Углеводы-6, Жиры-5, Витамин С-1
183	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113, Белки-9, Углеводы-6, Жиры-5, Витамин С-1
<u>Обед</u>		
21	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
21	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
205	Мясо тушеное с овощами в соусе 200 <i>Морковь, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, Картофель, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-15, Белки-20, Жиры-8, Витамин С-14, Калорийность-217
180	Сок яблочный 180 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-7, Белки-5, Калорийность-95, Жиры-5
3	Соль <i>Соль</i>	
59	Икра свекольная 60 <i>Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла</i>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-71, Витамин С-12, Жиры-3
180	Суп фасолевый 180 <i>Морковь, Фасоль, Лук репчатый, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	Калорийность-46, Витамин С-11, Белки-1, Углеводы-10, Жиры-0
669	Итого за Обед	Углеводы-62, Жиры-17, Калорийность-540, Белки-32, Витамин С-37
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Хлеб пшеничный 10 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6, Калорийность-29
71	Котлеты рыбные запеченные 70 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Рыба горбуша, Сметана 15%, Хлеб пшеничный, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-6, Калорийность-153, Витамин С-0, Белки-13, Углеводы-10
131	Макаронные изделия отварные с маслом 130 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-76

180	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Витамин С-0, Белки-3, Жиры-2, Калорийность-97, Углеводы-16
60	Огурец соленый 60 <i>Огурцы соленые</i>	Калорийность-8, Белки-0, Витамин С-3, Жиры-0, Углеводы-1
106	Груши 100 <i>Груша</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-56, Белки-0
20	Печенье 20 <i>Печенье</i>	Витамин С-0, Углеводы-1, Калорийность- 11, Жиры-1, Белки-1
578	Итого за Уплотненный полдник	Белки-20, Жиры-13, Углеводы-53, Калорийность-430, Витамин С-3
1 854	Итого за день	Белки-72, Витамин С-41, Жиры-52, Калорийность-1 453, Углеводы-164
и.о.заведующего И.Ф.Мелихова		