

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	Суп молочный с крупой 200 (рис) <i>Крупа рисовая, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Углеводы-18, Жиры-5, Калорийность-134, Белки-5
39	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-153
40	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5, Калорийность-62
182	Чай с молоком или сливками 180 <i>Чай (черный), Сахар-песок, Молоко 2,5%</i>	Жиры-2, Витамин С-0, Углеводы-14, Калорийность-87, Белки-3
462	Итого за Завтрак	Углеводы-49, Жиры-20, Калорийность-436, Белки-16, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие 100 <i>Мандарины</i>	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной 50 <i>Хлеб дарницкий</i>	
80	Фрикадельки мясные в соусе 80 <i>Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Молоко 2,5%, Мясо говядина, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-133, Белки-12, Витамин С-0, Углеводы-8, Жиры-6
29	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87, Углеводы-17
83	Соус сметанный с томатом 80 <i>Томат-паста, Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-6, Жиры-2, Витамин С-4, Калорийность-52, Белки-2
200	Борщ с капустой и картофелем 200 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла, Картофель, *Вода</i>	Жиры-4, Калорийность-75, Углеводы-8
63	Винегрет овощной 60 <i>Морковь, Масло растительное, Огурцы соленые, Свекла, Лук зеленый, Картофель</i>	Жиры-4, Калорийность-51, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	Калорийность-39, Жиры-4
200	Компот из свежих плодов (яблок) 200 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-24, Калорийность-92
5	Соль 5 <i>Соль</i>	
860	Итого за Обед	Калорийность-529, Белки-17, Витамин С-4, Углеводы-66, Жиры-21
<u>Уплотненный полдник</u>		
49	Булочка домашняя 50 <i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-4, Калорийность-190, Жиры-6, Углеводы-30
100	Запеканка из творога 100 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сметана 15%, Творог 9%, Мука пшеничная</i>	Витамин С-0, Белки-19, Калорийность-266, Жиры-12, Углеводы-19
181	Кефир 180 <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-9, Витамин С-1, Калорийность-113, Углеводы-6, Жиры-5

30 **Соус яблочный 30**

*Крахмал, Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода*

Жиры-0, Белки-0, Витамин С-1,
Калорийность-21, Углеводы-5

63 **Салат из свеклы с яблоками 60**

Масло растительное, Сахар-песок, Яблоки свежие, Свекла

Калорийность-55, Жиры-3, Углеводы-5,
Белки-1

423

Итого за Уплотненный полдник

Белки-33, Калорийность-645, Жиры-26,
Углеводы-65, Витамин С-2

1 845

Итого за день

Углеводы-203, Жиры-67, Калорийность-1
699, Белки-67, Витамин С-6

и.о.заведующего

Чихачева Н.Н.

ДС(206Ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Суп молочный с крупой 150 (рис) <i>Крупа рисовая, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Витамин С-0, Жиры-4, Калорийность-101, Белки-4, Углеводы-13
39	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-153
40	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5, Калорийность-62
146	Чай с молоком или сливками 150 <i>Чай (черный), Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Углеводы-2, Калорийность-13
376	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Жиры-17, Калорийность-329, Белки-12, Углеводы-32
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие 100 <i>Мандарины</i>	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
<u>Обед</u>		
38	Винегрет овощной 40 <i>Морковь, Масло растительное, Огурцы соленые, Свекла, Лук зеленый, Картофель</i>	Жиры-2, Углеводы-1, Калорийность-35
180	Компот из свежих плодов (яблок) 180 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Калорийность-87, Жиры-0, Углеводы-21, Витамин С-4
3	Соль <i>Соль</i>	
29	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-1, Калорийность-53, Углеводы-10, Белки-2
127	Фрикадельки мясные в соусе 60 <i>Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Молоко 2,5%, Мясо говядина, Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-100, Жиры-5, Витамин С-0
61	Соус сметанный с луком 60 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Витамин С-0, Углеводы-5
153	Борщ с капустой и картофелем 150 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла, Картофель, *Вода</i>	Жиры-3, Витамин С-13, Углеводы-8, Белки-1, Калорийность-65
120	Каша гречневая рассыпчатая 120 <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	Калорийность-31, Жиры-3
731	Итого за Обед	Жиры-17, Углеводы-68, Калорийность-504, Белки-16, Витамин С-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
18	Соус яблочный 15 <i>Крахмал, Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Калорийность-10, Витамин С-0, Углеводы-3, Белки-0, Жиры-0
49	Булочка домашняя 50 <i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-4, Калорийность-190, Жиры-6, Углеводы-30
43	Салат из свеклы с яблоками 40 <i>Масло растительное, Сахар-песок, Яблоки свежие, Свекла</i>	Жиры-2, Углеводы-2, Калорийность-36

50	Запеканка из творога 50 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сметана 15%, Творог 9%, Мука пшеничная</i>	Белки-9, Витамин С-0, Калорийность-133, Углеводы-10, Жиры-6
153	Кефир 150 <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-8, Витамин С-1, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-95
313	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-464, Витамин С-1, Углеводы-50, Белки-21, Жиры-18
1 520	Итого за день	Витамин С-18, Жиры-52, Калорийность-1386, Белки-50, Углеводы-173

и.о.заведующего

Чихачева Н.Н.