

ДС(206) Если лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58, Жиры-0
19	Джем 20 <i>Джем</i>	
50	Масло (порциями) <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Белки-0, Калорийность-66, Жиры-7, Углеводы-0
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-1, Калорийность-53, Углеводы-10, Белки-2
130	Пудинг из творога (паровой) 130 <i>Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яйцо, Ванилин, Сметана 15%, Творог 9%, Крупа манная, *Вода, Мука пшеничная</i>	Калорийность-273, Углеводы-21, Белки- 18, Витамин С-0, Жиры-13
151	Какао с молоком 150 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Калорийность-81, Витамин С-0, Углеводы-12, Белки-3, Жиры-2
390	Итого за Завтрак	Белки-25, Углеводы-54, Калорийность- 531, Жиры-23, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
151	Йогурт 150 <i>Йогурт 2.5%</i>	Углеводы-17, Жиры-4, Белки-4, Калорийность-117
151	Итого за Завтрак 2	Углеводы-17, Жиры-4, Белки-4, Калорийность-117
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58, Жиры-0
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-1, Калорийность-53, Углеводы-10, Белки-2
39	Салат из квашеной капусты 40* <i>Масло растительное, Сахар-песок, Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-8, Жиры-1
50	Гуляш из отварного мяса 50 <i>Морковь, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-0, Углеводы-3, Калорийность- 116, Белки-13, Жиры-6
3	Соль <i>Соль</i>	
150	Рассольник ленинградский 150 <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-10, Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Витамин С-10
110	Пюре картофельное 110 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Жиры-4, Витамин С-19, Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-107
150	Компот из свежих плодов (яблок) 150 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Витамин С-3, Калорийность-72, Углеводы-18, Жиры-0
542	Итого за Обед	Белки-22, Углеводы-76, Калорийность- 532, Жиры-15, Витамин С-32
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87, Углеводы-17

151	Чай с лимоном 150 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Калорийность-28, Углеводы-7, Жиры-0, Витамин С-1, Белки-0
85	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш творожный 80 <i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Творог 9%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-4, Белки-10, Углеводы-41, Калорийность-242, Витамин С-0
40	Салат из моркови 40 ясли <i>Морковь, Сахар-песок</i>	Калорийность-21, Витамин С-2, Жиры-0, Углеводы-5, Белки-0
151	Суп молочный с тыквой и крупой 150 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Тыква, Крупа манная, *Вода</i>	Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-9, Витамин С-3, Жиры-3
457	Итого за Уплотненный полдник	Белки-16, Жиры-8, Калорийность-459, Углеводы-79, Витамин С-6
1 540	Итого за день	Белки-67, Углеводы-226, Калорийность-1 639, Жиры-50, Витамин С-38

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>		
151	Пудинг из творога (паровой) 150 <i>Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Ванилин, Сметана 15%, Творог 9%, Крупа манная, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-13, Витамин С-0, Углеводы-23, Калорийность-289, Белки-19
19	Джем 20 <i>Джем</i>	
200	Какао с молоком 200 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Жиры-3, Белки-4, Калорийность-109, Углеводы-17, Витамин С-0
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-1, Калорийность-53, Углеводы-10, Белки-2
20	Батон 20 <i>Батон</i>	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность-52, Жиры-1
8	Масло (порциями) 8 <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-53, Углеводы-0, Жиры-6, Белки-0
418	Итого за Завтрак	Жиры-24, Витамин С-0, Углеводы-60, Калорийность-556, Белки-27
<u>Завтрак 2</u>		
181	Йогурт 180 <i>Йогурт 2.5%</i>	Углеводы-20, Жиры-5, Белки-5, Калорийность-140
181	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Жиры-5, Белки-5, Калорийность-140
<u>Обед</u>		
58	Салат из квашеной капусты 60* <i>Масло растительное, Сахар-песок, Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	Белки-1, Калорийность-44, Жиры-2, Углеводы-5
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87, Углеводы-17
3	Соль <i>Соль</i>	
80	Гуляш из отварного мяса 80 <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, Калорийность-192
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
30	Хлеб ржаной 30 <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-3, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-80
135	Пюре картофельное 130 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Витамин С-22, Углеводы-19, Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4
203	Рассольник ленинградский 200 <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>	Калорийность-76, Витамин С-10, Белки-1, Углеводы-10, Жиры-3
719	Итого за Обед	Белки-33, Калорийность-692, Жиры-20, Углеводы-93, Витамин С-39
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87, Углеводы-17

100	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш творожный 100 Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Творог 9%, *Вода, Мука пшеничная	Жиры-5, Витамин С-0, Белки-12, Углеводы-52, Калорийность-302
60	Салат из моркови 60 Морковь, Сахар-песок	Витамин С-3, Углеводы-7, Жиры-0, Белки-1, Калорийность-32
180	Чай с лимоном 180 Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны	Жиры-0, Калорийность-41, Белки-1, Витамин С-3, Углеводы-10
201	Суп молочный с тыквой и крупой 200 Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Тыква, Крупа манная, *Вода	Белки-4, Калорийность-109, Жиры-5, Витамин С-4, Углеводы-12
571	Итого за Уплотненный полдник	Белки-21, Жиры-11, Калорийность-571, Углеводы-98, Витамин С-10
1 889	Итого за день	Жиры-60, Витамин С-49, Углеводы-271, Калорийность-1 959, Белки-86
и.о.заведующего И.Ф.Мелихова		