

ДС(206) Ясли лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	Суп молочный с крупой 150 (гречка) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Витамин С-0, Углеводы-13, Белки-5, Жиры-4, Калорийность-108
155	Чай с лимоном 150 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Жиры-0, Витамин С-1, Калорийность-28, Белки-0, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
21	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
50	Масло (порциями) <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Белки-0, Калорийность-66, Жиры-7, Углеводы-0
395	Итого за Завтрак	Витамин С-1, Углеводы-41, Белки-9, Жиры-12, Калорийность-313
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок яблочный 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Жиры-4
150	Итого за Завтрак 2	Белки-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Жиры-4
<u>Обед</u>		
154	Борщ с фасолью и картофелем 150 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Фасоль, Лук репчатый, Свекла, Картофель, *Вода</i>	Калорийность-62, Витамин С-8, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
10	Хлеб пшеничный 10 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6, Калорийность-29
150	Компот из свежих плодов (яблок) 150 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Углеводы-18, Витамин С-3, Жиры-0, Калорийность-72
50	Запеканка из печени с рисом 50 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Углеводы-7, Витамин С-10, Жиры-3, Калорийность-78, Белки-7
3	Соль <i>Соль</i>	
10	Хлеб ржаной 10 <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-1, Углеводы-5, Жиры-0, Калорийность-27
36	Огурец соленый 30 <i>Огурцы соленые</i>	Жиры-0, Углеводы-1, Витамин С-2, Белки-0, Калорийность-4
110	Пюре картофельное 110 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Белки-2, Жиры-4, Витамин С-19, Углеводы-16, Калорийность-107
523	Итого за Обед	Калорийность-379, Витамин С-42, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-60
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
40	Салат из моркови 40 ясли <i>Морковь, Сахар-песок</i>	Витамин С-2, Жиры-0, Углеводы-5, Калорийность-21, Белки-0
15	Джем 15 <i>Джем</i>	
95	Яблоко 95	Калорийность-45, Витамин С-10, Углеводы-9, Белки-0, Жиры-0

Яблоки свежие

149 **Какао с молоком 150**

Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок

Калорийность-81, Витамин С-0, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12

130 **Запеканка из творога 130**

Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сметана 15%, Творог 9%, Крупа манная

Углеводы-24, Калорийность-338, Белки-24, Витамин С-1, Жиры-16

449 **Итого за Уплотненный полдник**

Белки-29, Калорийность-543, Углеводы-61, Жиры-18, Витамин С-13

1 517 **Итого за день**

Витамин С-56, Углеводы-168, Белки-54, Жиры-44, Калорийность-1 315

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 с крупой 180 (гречка) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-125, Белки-5, Витамин С-0
8	Масло (порциями) 8 <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-0, Жиры-6, Калорийность-53, Белки-0
21	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
180	Чай с лимоном 180 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Жиры-0, Калорийность-41, Белки-1, Витамин С-3, Углеводы-10
20	Батон 20 <i>Батон</i>	Калорийность-52, Углеводы-10, Жиры-1, Белки-2
409	Итого за Завтрак	Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-324, Белки-10, Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок яблочный 200 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Калорийность-106, Углеводы-8, Жиры-5, Белки-6
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-106, Углеводы-8, Жиры-5, Белки-6
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
21	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
180	Компот из свежих плодов (яблок) 180 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-87, Углеводы-21, Витамин С-4
50	Помидоры соленый 50 <i>Помидоры соленые</i>	Жиры-0, Калорийность-7, Углеводы-1, Белки-0, Витамин С-8
131	Пюре картофельное 130 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Витамин С-22, Углеводы-19, Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4
185	Борщ с фасолью и картофелем 180 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Фасоль, Лук репчатый, Свекла, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-9, Витамин С-9, Калорийность-74, Жиры-4, Белки-1
3	Соль <i>Соль</i>	
80	Запеканка из печени с рисом 80 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Витамин С-15, Углеводы-11, Жиры-7, Белки-10, Калорийность-150
670	Итого за Обед	Белки-18, Калорийность-555, Углеводы-82, Жиры-16, Витамин С-58
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
65	Салат из моркови 60 <i>Морковь, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Витамин С-3, Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-32
199	Какао с молоком 200 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Углеводы-17, Витамин С-0, Жиры-3, Белки-4, Калорийность-109

151	Запеканка из творога 150	Витамин С-1, Углеводы-27, Белки-22, Калорийность-331, Жиры-15
	<i>Крахмал, Сахар-песок, Яблоки свежие, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сметана 15%, Творог 9%, Крупа манная, Кислота лимонная, *Вода</i>	
100	Яблоки 100	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
	<i>Яблоки свежие</i>	
29	Джем 30	
	<i>Джем</i>	
574	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-78, Белки-30, Жиры-19, Калорийность-606, Витамин С-14
1 853	Итого за день	Жиры-53, Углеводы-212, Калорийность-1 591, Белки-64, Витамин С-75
и.о.заведующего И.Ф.Мелихова		