

## ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Суп молочный с крупой 200 (ячневая)</b> <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа ячневая, *Вода</i>	Жиры-5, Белки-4, Калорийность-90, Углеводы-7
180	<b>Кофейный напиток с молоком 3-7 лет</b> <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Витамин С-0, Белки-3, Жиры-2, Калорийность-97, Углеводы-16
40	<b>Бутерброды с маслом</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Углеводы-17, Калорийность- 153, Белки-3
420	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-15, Белки-10, Калорийность-340, Углеводы-40, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
30	<b>Печенье 30</b> <i>Печенье</i>	Углеводы-1, Калорийность-16, Жиры-1, Витамин С-0, Белки-1
180	<b>Молоко кипяченое 180</b> <i>Молоко 2,5%</i>	Белки-5, Витамин С-0, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-97
210	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-9, Калорийность-113, Жиры-6, Витамин С-0, Белки-6
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
120	<b>Пюре картофельное 120</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Витамин С-21, Жиры-4, Калорийность- 117, Белки-3, Углеводы-18
5	<b>Соль 5</b> <i>Соль</i>	
49	<b>Хлеб ржаной 50</b> <i>Хлеб дарницкий</i>	
201	<b>Суп с рыбными консервами 200</b> <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень укропа, Консервы рыбные, Картофель, *Вода</i>	Калорийность-117, Жиры-4, Белки-8, Углеводы-13
60	<b>Салат из квашеной капусты 60*</b> <i>Масло растительное, Сахар-песок, Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
80	<b>Котлеты рубленые из птицы 80</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Хлеб пшеничный, Мясо птицы</i>	Калорийность-236, Жиры-13, Углеводы- 15, Витамин С-1, Белки-14
30	<b>Соус сметанный 30 3-7</b> <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-0, Углеводы-2, Витамин С-0, Жиры-1, Калорийность-16
200	<b>Кисель из сока натурального 200</b> <i>Крахмал, Сахар-песок, Сок яблочный (фруктовый), *Вода</i>	Калорийность-149, Углеводы-32
775	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-102, Белки-29, Жиры-25, Калорийность-766, Витамин С-22
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
80	<b>Рыба, запеченная в омлете 80</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Мука пшеничная</i>	Калорийность-148, Жиры-8, Углеводы-3, Белки-16, Витамин С-0
100	<b>Фрукты свежие 100</b> <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1

178	<b>Напиток из сухофруктов</b> <b>витаминизированный Груша Дичка 180</b> <i>Напиток из груши дички</i>	Калорийность-35, Углеводы-9
152	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	Углеводы-9, Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Витамин С-15
60	<b>Салат из свеклы 60</b> <i>Масло растительное, Свекла</i>	Углеводы-5, Белки-1, Жиры-4, Витамин С-6, Калорийность-56
<b>600</b>	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-66, Белки-22, Жиры-19, Калорийность-513, Витамин С-21
<b>2 005</b>	<b>Итого за день</b>	Жиры-65, Белки-67, Калорийность-1 732, Углеводы-217, Витамин С-43

и.о.заведующего

Чихачева Н.Н.

## ДС(206Ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Кофейный напиток с молоком 1-3 года</b> <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-74, Витамин С-0, Жиры-2
179	<b>Суп молочный с крупой 180 (ячневая)</b> <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа ячневая, *Вода</i>	Калорийность-85, Углеводы-7, Жиры-4, Белки-4
30	<b>Бутерброды с маслом 30</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-14, Белки-2, Калорийность- 143, Жиры-7
359	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-8, Углеводы-33, Калорийность- 302, Витамин С-0, Жиры-13
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое 150</b> <i>Молоко 2,5%</i>	Витамин С-0, Калорийность-81, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-7
20	<b>Печенье 1-3 20</b> <i>Печенье</i>	Калорийность-81, Жиры-1, Углеводы-15, Белки-2
170	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-0, Калорийность-162, Жиры- 5, Белки-6, Углеводы-22
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
120	<b>Пюре картофельное 120</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Витамин С-21, Жиры-4, Калорийность- 117, Белки-3, Углеводы-18
3	<b>Соль</b> <i>Соль</i>	
150	<b>Кисель из сока натурального 150</b> <i>Крахмал, Сахар-песок, Сок яблочный (фруктовый), *Вода</i>	Белки-1, Калорийность-119, Жиры-1, Углеводы-26
15	<b>Соус сметанный 15</b> <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Калорийность-8, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1
60	<b>Котлеты рубленые из птицы 60</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Хлеб пшеничный, Мясо птицы</i>	Белки-6, Калорийность-101, Углеводы- 10, Жиры-2
150	<b>Суп с рыбными консервами 150</b> <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень укропа, Консервы рыбные, Картофель, *Вода</i>	Витамин С-10, Калорийность-94, Белки- 6, Жиры-3, Углеводы-10
40	<b>Салат из квашеной капусты 40*</b> <i>Масло растительное, Сахар-песок, Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-8, Жиры-1
20	<b>Хлеб ржаной 20</b> <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
588	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-100, Белки-23, Жиры-13, Калорийность-629, Витамин С-31
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
60	<b>Рыба, запеченная в омлете 60</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Мука пшеничная</i>	Белки-12, Витамин С-0, Калорийность- 109, Углеводы-2, Жиры-5
100	<b>Фрукты свежие 100</b> <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1

107	<b>Капуста тушеная 110</b> <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	Углеводы-9, Белки-2, Калорийность-82, Жиры-4
148	<b>Напиток из сухофруктов витаминизированный Груша Дичка 150</b> <i>Напиток из груши дички</i>	Углеводы-7, Калорийность-29
40	<b>Салат из свеклы 40</b> <i>Масло растительное, Свекла</i>	Углеводы-3, Витамин С-4, Калорийность-38, Жиры-2, Белки-1
485	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-61, Белки-19, Жиры-12, Калорийность-434, Витамин С-4
1 602	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Углеводы-216, Калорийность-1527, Витамин С-35, Жиры-43

и.о.заведующего

Чихачева Н.Н.