

ДС(206) Ясли лето 2025

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из кукурузы (консервированной) 40 <i>Кукуруза консервированная, Масло растительное, Сахар-песок</i>	Белки-1, Калорийность-43, Углеводы-4, Жиры-3
8	Масло (порциями) 8 <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-0, Жиры-6, Калорийность-53, Белки-0
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
20	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>	Калорийность-27, Жиры-0, Углеводы-7, Витамин С-0, Белки-0
113	Макароны отварные с сыром 110 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Сыр 50%</i>	Углеводы-6, Калорийность-135, Белки-6, Жиры-10
352	Итого за Завтрак	Белки-11, Калорийность-369, Углеводы-38, Жиры-20, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
147	Кефир 150 <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность-95
147	Итого за Завтрак 2	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность-95
<u>Обед</u>		
10	Хлеб пшеничный 10 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6, Калорийность-29
10	Хлеб ржаной 10 <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-1, Углеводы-5, Жиры-0, Калорийность-27
3	Соль <i>Соль</i>	
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
49	Котлеты рубленые из говядины 50 <i>Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Мясо говядина, Хлеб пшеничный, *Вода</i>	Калорийность-147, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-10
150	Щи из квашеной капусты с картофелем 150 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Капуста квашеная, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>	Жиры-3, Углеводы-4, Белки-1, Калорийность-50, Витамин С-12
30	Помидор свежий 30 <i>Помидоры</i>	Жиры-0, Белки-0, Витамин С-8, Калорийность-7, Углеводы-1
150	Компот из сушеных фруктов 150 <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-1, Углеводы-37, Калорийность-151, Жиры-0
512	Итого за Обед	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-79, Калорийность-518, Витамин С-39
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
151	Суп молочный с крупой 150 (геркулес)	Углеводы-12, Жиры-4, Витамин С-0, Калорийность-103, Белки-4

<i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода</i>		
99	Булочка российская 100	Углеводы-60, Витамин С-0, Калорийность-334, Белки-7, Жиры-8
<i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>		
184	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	Витамин С-0, Белки-3, Жиры-2, Калорийность-97, Углеводы-16
<i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>		
454	Итого за Уплотненный полдник	Белки-16, Калорийность-592, Углеводы-99, Жиры-14, Витамин С-0
1 465	Итого за день	Белки-49, Калорийность-1 574, Углеводы-221, Жиры-53, Витамин С-40
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>		
8	Масло (порциями) 8 <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-0, Жиры-6, Калорийность-53, Белки-0
60	Салат из кукурузы (консервированной) 60 <i>Кукуруза консервированная, Масло растительное, Сахар-песок</i>	Белки-1, Калорийность-69, Углеводы-7, Жиры-4
180	Чай с сахаром 180 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Белки-0, Калорийность-39, Витамин С-0, Углеводы-10, Жиры-0
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
20	Батон 20 <i>Батон</i>	Калорийность-52, Углеводы-10, Жиры-1, Белки-2
134	Макароны отварные с сыром 130 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Сыр 50%</i>	Углеводы-7, Жиры-10, Калорийность- 142, Белки-6
422	Итого за Завтрак	Углеводы-44, Жиры-22, Калорийность- 408, Белки-11, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки 100 <i>Яблоки свежие</i>	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
100	Итого за Завтрак 2	Белки-0, Витамин С-10, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-58, Углеводы-11, Жиры-0
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
180	Компот из сушеных фруктов 180 <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-26, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-106
188	Щи из квашеной капусты с картофелем 180 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Капуста квашеная, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>	Витамин С-15, Жиры-4, Калорийность- 60, Углеводы-5, Белки-1
3	Соль <i>Соль</i>	
134	Пюре картофельное 130 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Витамин С-22, Углеводы-19, Калорийность-126, Белки-3, Жиры-4
70	Котлеты рубленые из говядины 70 <i>Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Мясо говядина, Хлеб пшеничный, *Вода</i>	Калорийность-187, Витамин С-0, Жиры- 10, Белки-11, Углеводы-13
50	Помидор свежий 50 <i>Помидоры</i>	Углеводы-2, Витамин С-13, Белки-1, Калорийность-12, Жиры-0
665	Итого за Обед	Белки-21, Калорийность-602, Углеводы- 86, Жиры-19, Витамин С-50
<u>Уплотненный полдник</u>		
205	Суп молочный с крупой 200 (геркулес) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес»</i>	Витамин С-0, Калорийность-137, Жиры- 6, Белки-6, Углеводы-16
40	Печенье 40	Жиры-1, Калорийность-21, Углеводы-2, Витамин С-0, Белки-1

<i>Печенье</i>		
99	Булочка российская 100 <i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-60, Витамин С-0, Калорийность-334, Белки-7, Жиры-8
184	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
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
558	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-0, Калорийность-676, Жиры-18, Белки-20, Углеводы-111
1 745	Итого за день	Углеводы-251, Жиры-59, Калорийность-1 733, Белки-52, Витамин С-60
и.о.заведующего И.Ф.Мелихова		