

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
29	Батон 30 Батон	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-79
180	Чай с сахаром 180 Чай (черный), Сахар-песок, *Вода	Белки-0, Калорийность-39, Витамин С-0, Углеводы-10, Жиры-0
85	Омлет натуральный 85 Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-0, Калорийность-0
294	Итого за Завтрак	Белки-2, Углеводы-25, Жиры-1, Калорийность-118, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
20	Вафли 20 Вафли	
185	Молоко кипяченое 180 Молоко 2,5%	Белки-5, Витамин С-0, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-97
205	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Витамин С-0, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-97
<u>Обед</u>		
3	Соль Соль	
47	Хлеб ржаной 50 Хлеб дарницкий	
202	Суп с рыбными консервами 200 Морковь, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень укропа, Консервы рыбные, Картофель, *Вода	Калорийность-117, Жиры-4, Белки-8, Углеводы-13
30	Соус сметанный 30 3-7 Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная	Белки-0, Углеводы-2, Витамин С-0, Жиры-1, Калорийность-16
66	Салат из белокочанной капусты Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Сахар-песок, Кислота лимонная	Углеводы-5, Жиры-3, Калорийность-51, Белки-1
30	Хлеб пшеничный 30 Хлеб пшеничный	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
198	Компот из сушеных фруктов 200 Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода	Углеводы-49, Белки-2, Жиры-0, Калорийность-203
150	Пюре картофельное 150 Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель	Белки-3, Калорийность-146, Витамин С- 26, Жиры-5, Углеводы-22
80	Биточки рубленые из птицы 80 Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный	Жиры-3, Белки-2, Витамин С-0, Углеводы-9, Калорийность-75
806	Итого за Обед	Калорийность-695, Жиры-17, Белки-19, Углеводы-117, Витамин С-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 Хлеб пшеничный	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87

110	Пудинг рыбный запеченный 110 <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Хлеб пшеничный</i>	Витамин С-0, Углеводы-7, Белки-14, Калорийность-125, Жиры-11
100	Фрукты свежие100 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
63	Салат из кукурузы (консервированной) 60 <i>Кукуруза консервированная, Масло растительное, Сахар-песок</i>	Белки-1, Калорийность-69, Углеводы-7, Жиры-4
151	Макаронные изделия отварные 150 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Жиры-4, Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-86
31	Соус молочный густой 30 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-3, Белки-1, Калорийность-51, Витамин С-0, Углеводы-4
179	Напиток из сухофруктов витаминизированный Груша Дичка 180 <i>Напиток из груши дички</i>	Калорийность-35, Углеводы-9
664	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-78, Белки-22, Жиры-23, Калорийность-542, Витамин С-0
1 969	Итого за день	Белки-48, Углеводы-228, Жиры-46, Калорийность-1 452, Витамин С-26
и.о.заведующего И.Ф.Мелихова		

ДС(206Ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
29	Батон 30 <i>Батон</i>	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-79
155	Чай с сахаром 150 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-7, Белки-0, Калорийность-30
65	Омлет натуральный 65 <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Жиры-137, Калорийность-1 860, Белки-145, Углеводы-9
249	Итого за Завтрак	Белки-147, Углеводы-31, Жиры-138, Калорийность-1 969, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
20	Вафли 20 <i>Вафли</i>	
151	Молоко кипяченое 150 <i>Молоко 2,5%</i>	Витамин С-0, Калорийность-81, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-7
171	Итого за Завтрак 2	Витамин С-0, Калорийность-81, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
120	Пюре картофельное 120 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Витамин С-21, Жиры-4, Калорийность-117, Белки-3, Углеводы-18
60	Биточки рубленые из птицы 60 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-54, Углеводы-7, Витамин С-0, Жиры-2
15	Соус сметанный 15 <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Калорийность-8, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
19	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
152	Суп с рыбными консервами 150 <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	Салат из белокочанной капусты 40 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Сахар-песок, Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-3, Калорийность-33, Жиры-2
149	Компот из сушеных фруктов 150 <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-1, Калорийность-153, Углеводы-37, Жиры-0
588	Итого за Обед	Витамин С-31, Жиры-13, Калорийность-599, Белки-17, Углеводы-103
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87

100	Фрукты свежие 100	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
	<i>Яблоки свежие</i>	
40	Салат из кукурузы (консервированной) 40	Белки-1, Калорийность-46, Жиры-3, Углеводы-5
	<i>Кукуруза консервированная, Масло растительное, Сахар-песок</i>	
119	Макаронные изделия отварные 120	Углеводы-8, Калорийность-69, Жиры-3, Белки-2
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	
15	Соус молочный густой 15 1-3	Углеводы-2, Витамин С-0, Калорийность-26, Белки-1, Жиры-2
	<i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	
60	Пудинг рыбный запеченный 60	Углеводы-6, Калорийность-277, Жиры-16, Белки-25
	<i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Хлеб пшеничный</i>	
149	Напиток из сухофруктов витаминизированный Груша Дичка 150	Углеводы-7, Калорийность-29
	<i>Напиток из груши дички</i>	
513	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-68, Белки-33, Жиры-25, Калорийность-623, Витамин С-0
1 521	Итого за день	Белки-201, Углеводы-209, Жиры-180, Калорийность-3 272, Витамин С-31
и.о.заведующего И.Ф.Мелихова		