

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Калорийность-62, Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5
39	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Углеводы-17, Калорийность-153, Белки-3
180	Какао с молоком 180 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Белки-3, Жиры-3, Витамин С-0, Калорийность-98, Углеводы-15
204	Суп молочный с крупой 200 (гречка) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Углеводы-7, Жиры-5, Калорийность-90, Белки-4
463	Итого за Завтрак	Калорийность-403, Белки-15, Углеводы-39, Жиры-21, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
101	Фрукты свежие100 <i>Бананы</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
101	Итого за Завтрак 2	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
183	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Жиры-5, Углеводы-7, Белки-5, Калорийность-95
29	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 200 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Свекла, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-5, Углеводы-8, Белки-2, Калорийность-91
56	Салат из квашеной капусты 60* <i>Масло растительное, Сахар-песок, Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
48	Хлеб ржаной 50 <i>Хлеб дарницкий</i>	
185	Запеканка из печени с рисом 185 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Жиры-10, Углеводы-27, Витамин С-37, Калорийность-292, Белки-24
704	Итого за Обед	Жиры-23, Углеводы-64, Белки-35, Калорийность-609, Витамин С-37
<u>Уплотненный полдник</u>		
182	Ряженка <i>Ряженка 2,5%</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-92
59	Булочка школьная <i>Дрожжи, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-2, Углеводы-37, Калорийность-185, Белки-5

66	Икра кабачковая для детского питания 60*	
	<i>Икра кабачковая</i>	
210	Макаронные изделия отварные с сыром 205	Углеводы-53, Белки-12, Калорийность-343, Жиры-11
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Сыр 50%</i>	
517	Итого за Уплотненный полдник	Белки-22, Жиры-18, Углеводы-98, Калорийность-620
1 785	Итого за день	Калорийность-1 721, Белки-73, Углеводы-224, Жиры-62, Витамин С-37
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>		
40	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Калорийность-62, Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5
39	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Углеводы-17, Калорийность-153, Белки-3
150	Суп молочный с крупой 150 (гречка) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Витамин С-0, Углеводы-12, Белки-5, Калорийность-104, Жиры-4
150	Какао с молоком 150 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Витамин С-1, Калорийность-87, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
379	Итого за Завтрак	Калорийность-406, Белки-16, Углеводы-41, Жиры-19, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
101	Фрукты свежие100 <i>Бананы</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
101	Итого за Завтрак 2	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
19	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
29	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Белки-4
155	Запеканка из печени с рисом 155 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Углеводы-22, Калорийность-273, Витамин С-31, Жиры-11, Белки-20
39	Салат из квашеной капусты 40* <i>Масло растительное, Сахар-песок, Капуста квашеная, Лук репчатый</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-8, Жиры-1
151	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 150 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Свекла, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-22, Калорийность-75
548	Итого за Обед	Углеводы-72, Жиры-21, Калорийность-618, Белки-33, Витамин С-53
<u>Уплотненный полдник</u>		
151	Ряженка <i>Ряженка 2,5%</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-92
40	Икра кабачковая для детского питания 40* <i>Икра кабачковая</i>	

59	Булочка школьная	Жиры-2, Углеводы-37, Калорийность-185, Белки-5
	<i>Дрожжи, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	
156	Макароны отварные с сыром 1-3 года	Углеводы-13, Калорийность-172, Жиры-10, Белки-7
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Сыр 50%</i>	
406	Итого за Уплотненный полдник	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-58, Калорийность-449
1 434	Итого за день	Калорийность-1 562, Белки-67, Углеводы-194, Жиры-57, Витамин С-54
и.о.заведующего И.Ф.Мелихова		