

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
181	Суп молочный с крупой 180 (геркулес) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес»</i>	Углеводы-14, Жиры-5, Калорийность-126, Белки-5, Витамин С-0
41	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
402	Итого за Завтрак	Углеводы-46, Жиры-16, Калорийность-377, Белки-11, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие 100 <i>Бананы</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
31	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
51	Хлеб ржаной 50 <i>Хлеб дарницкий</i>	
80	Соус сметанный 80 <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-1, Углеводы-5, Жиры-2, Витамин С-0, Калорийность-44
183	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Жиры-5, Углеводы-7, Белки-5, Калорийность-95
59	Салат из соленых огурцов с луком 60* <i>Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый</i>	Калорийность-35, Углеводы-2, Жиры-3
205	Каша рассыпчатая (гречневая) 205 <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	Белки-12, Калорийность-326, Углеводы-54, Жиры-7
201	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
80	Бефстроганов из отварного мяса 80 <i>Мясо говядина</i>	Калорийность-129, Жиры-5, Белки-21
893	Итого за Обед	Углеводы-93, Белки-44, Жиры-28, Калорийность-807, Витамин С-0
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180 <i>Молоко 2,5%</i>	Белки-5, Витамин С-0, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-97
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
60	Икра кабачковая для детского питания 60* <i>Икра кабачковая</i>	
85	Омлет паровой с мясом 3-7 лет	Углеводы-0, Калорийность-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0

384

Итого за Уплотненный полдник

Белки-10, Витамин С-0, Жиры-7,
Углеводы-45, Калорийность-282

1 779

Итого за день

Углеводы-207, Жиры-51, Калорийность-1
555, Белки-66, Витамин С-0

и.о.заведующего

Мелихова И.Ф.

ДС(206Ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Суп молочный с крупой 130 (геркулес) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода</i>	Углеводы-10, Белки-4, Калорийность-95, Жиры-4, Витамин С-1
41	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Углеводы-17, Калорийность- 153, Белки-3
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
321	Итого за Завтрак	Углеводы-39, Белки-10, Калорийность- 335, Жиры-14, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие 100 <i>Бананы</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
31	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
153	Каша рассыпчатая 150 (гречневая) <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая</i>	Жиры-4, Калорийность-37
59	Соус сметанный 60 <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Калорийность-33, Витамин С-0, Белки-1, Углеводы-4, Жиры-2
60	Бефстроганов из отварного мяса 60 <i>Мясо говядина</i>	Жиры-4, Калорийность-97, Белки-16
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
43	Салат из соленых огурцов с луком 40* <i>Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый</i>	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Белки-4
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
672	Итого за Обед	Углеводы-47, Белки-28, Жиры-21, Калорийность-484, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
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
65	Омлет паровой с мясом 1-3 года <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Мясо говядина</i>	Калорийность-135, Витамин С-0, Жиры- 11, Белки-8, Углеводы-1
150	Молоко кипяченое 150 <i>Молоко 2,5%</i>	Витамин С-0, Калорийность-81, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-7
40	Икра кабачковая для детского питания 40*	

314

Итого за Уплотненный полдник Жиры-17, Углеводы-45, Калорийность-401, Белки-17, Витамин С-0

1 407

Итого за день Углеводы-154, Белки-56, Калорийность-1309, Жиры-52, Витамин С-24

и.о.заведующего

Мелихова И.Ф.