

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
179	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	Батон 30 <i>Батон</i>	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-79
39	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Калорийность-62, Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5
15	Сыр (порциями) <i>Сыр 50%</i>	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4
199	Суп молочный с крупой 200 (ячневая) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа ячневая, *Вода</i>	Жиры-5, Белки-4, Калорийность-90, Углеводы-7
462	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Белки-17, Жиры-17, Калорийность-383, Углеводы-38
<u>Завтрак 2</u>		
30	Печенье 30 <i>Печенье</i>	Углеводы-1, Калорийность-16, Жиры-1, Витамин С-0, Белки-1
181	Кефир 180 <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-113, Белки-9, Углеводы-6, Жиры-5, Витамин С-1
211	Итого за Завтрак 2	Углеводы-7, Калорийность-129, Жиры-6, Витамин С-1, Белки-10
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
48	Хлеб ржаной 50 <i>Хлеб дарницкий</i>	
20	Фрикадельки мясные 20 <i>Соль, Яйцо, Лук репчатый, Мясо говядина, *Вода</i>	Белки-8, Углеводы-0, Жиры-5, Калорийность-73
203	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>	Калорийность-69, Углеводы-12, Жиры-2, Белки-1
211	Плов из птицы 210 <i>Морковь, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы филе</i>	Калорийность-222, Жиры-6, Витамин С-4, Углеводы-37, Белки-4
198	Компот из сушеных фруктов 200 <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-49, Белки-2, Жиры-0, Калорийность-203
40	Салат из белокочанной капусты <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	Углеводы-5, Жиры-3, Калорийность-51, Белки-1
753	Итого за Обед	Углеводы-120, Белки-19, Жиры-17, Калорийность-705, Витамин С-4
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
62	Салат из горошка зеленого консервированного 60	Витамин С-1, Калорийность-81, Углеводы-0, Жиры-9, Белки-0

Масло растительное, Зелень петрушки, Горошек зеленый консервированный

100 Фрукты свежие 100

Яблоки свежие

Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89,
Белки-1

109 Пудинг рыбный запеченный 110

Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба горбуша, Хлеб пшеничный

Витамин С-0, Углеводы-7, Белки-14,
Калорийность-125, Жиры-11

31 Соус молочный густой 30

Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная

Жиры-3, Белки-1, Калорийность-51,
Витамин С-0, Углеводы-4

151 Макароны изделия отварные 150

Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%

Жиры-4, Белки-2, Углеводы-11,
Калорийность-86

183 Напиток из сухофруктов

витаминизированный Груша Дичка 180

Напиток из груши дички

Калорийность-35, Углеводы-9

666

Итого за Уплотненный полдник

Углеводы-71, Белки-21, Жиры-28,
Калорийность-554, Витамин С-1

2 092

Итого за день

Витамин С-6, Белки-67, Жиры-68,
Калорийность-1 771, Углеводы-236

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>		
149	Суп молочный с крупой 150 (ячневая) <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа ячневая, *Вода</i>	Калорийность-71, Белки-3, Углеводы-6, Жиры-4
30	Батон 30 <i>Батон</i>	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-79
39	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Калорийность-62, Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5
149	Кофейный напиток с молоком 1-3 года <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-74, Витамин С-0, Жиры-2
10	Сыр (порциями) 10 <i>Сыр 50%</i>	Белки-2, Жиры-3, Калорийность-36
377	Итого за Завтрак	Калорийность-322, Белки-14, Углеводы- 33, Жиры-15, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
20	Печенье 1-3 20 <i>Печенье</i>	Калорийность-81, Жиры-1, Углеводы-15, Белки-2
151	Кефир 150 <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность-95
171	Итого за Завтрак 2	Калорийность-176, Жиры-5, Углеводы- 20, Белки-10, Витамин С-1
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
184	Суп картофельный с мясными фрикадельками 180 <i>Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-13, Жиры-2, Калорийность-77, Витамин С-15, Белки-2
20	Фрикадельки мясные 20 <i>Соль, Яйцо, Лук репчатый, Мясо говядина, *Вода</i>	Белки-8, Углеводы-0, Жиры-5, Калорийность-73
160	Плов из птицы 160 <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы филе</i>	Углеводы-27, Калорийность-164, Жиры- 5, Белки-3, Витамин С-1
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
19	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-1, Калорийность-53, Белки-2
605	Итого за Обед	Углеводы-107, Белки-19, Жиры-16, Калорийность-640, Витамин С-16
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
100	Фрукты свежие 100 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1

152	Напиток из сухофруктов витаминизированный Груша Дичка 150 <i>Напиток из груши дички</i>	Углеводы-7, Калорийность-29
43	Салат из горошка зеленого консервированного 40 <i>Масло растительное, Зелень петрушки, Горошек зеленый консервированный</i>	Углеводы-0, Витамин С-1, Жиры-2, Калорийность-18, Белки-0
59	Пудинг рыбный запеченный <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба горбуша, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-9, Белки-10, Калорийность-93, Витамин С-0, Углеводы-5
15	Соус молочный густой 15 1-3 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-0, Калорийность-26, Белки-1
119	Макаронные изделия отварные 120 <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-8, Калорийность-69, Жиры-3, Белки-2
518	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-62, Белки-17, Жиры-17, Калорийность-411, Витамин С-1
1 671	Итого за день	Калорийность-1 549, Белки-60, Углеводы-222, Жиры-53, Витамин С-18

и.о.заведующего

Мелихова И.Ф.