

ДС(206Ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-153
152	Суп молочный с крупой 150 (рис) <i>Крупа рисовая, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Витамин С-0, Жиры-4, Калорийность- 101, Белки-4, Углеводы-13
146	Чай с молоком или сливками 150 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Чай черный, *Вода</i>	Углеводы-2, Калорийность-13
338	Итого за Завтрак	Жиры-12, Белки-7, Углеводы-32, Калорийность-267, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие 100 <i>Мандарины</i>	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
155	Запеканка из печени с рисом 155 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Калорийность-273, Жиры-11, Углеводы- 22, Витамин С-31, Белки-20
155	Кисель из сока натурального 150 <i>Крахмал, Сахар-песок, Сок яблочный (фруктовый), *Вода</i>	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87, Углеводы-17
40	Винегрет овощной 40 <i>Морковь, Масло растительное, Огурцы соленые, Свекла, Лук зеленый, Картофель</i>	Жиры-2, Углеводы-1, Калорийность-35
30	Соус сметанный 30 1-3 <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-2, Калорийность-16, Витамин С-0, Жиры-1, Белки-0
151	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 150 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Свекла, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-3, Белки-2, Углеводы-9, Витамин С-22, Калорийность-75
20	Хлеб ржаной 20 <i>Хлеб дарницкий</i>	Жиры-1, Калорийность-53, Углеводы-10, Белки-2
584	Итого за Обед	Калорийность-658, Жиры-20, Углеводы- 87, Витамин С-53, Белки-28
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Йогурт 150 <i>Йогурт 2.5%</i>	Калорийность-81, Жиры-4, Углеводы-5, Белки-4
50	Крендель сахарный 50 <i>Дрожжи, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-9, Калорийность-215, Белки-4, Углеводы-30
15	Соус яблочный 15 <i>Крахмал, Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Калорийность-10, Витамин С-0, Углеводы-3, Белки-0, Жиры-0
50	Запеканка из творога 50 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сметана 15%, Творог 9%, Мука пшеничная</i>	Белки-9, Витамин С-0, Калорийность- 133, Углеводы-10, Жиры-6

43 **Салат из свеклы с яблоками 40**

Масло растительное, Сахар-песок, Яблоки свежие, Свекла

Жиры-2, Углеводы-2, Калорийность-36

308

Итого за Уплотненный полдник

Калорийность-475, Жиры-21, Углеводы-50, Белки-17, Витамин С-0

1 330

Итого за день

Жиры-53, Белки-53, Углеводы-192, Калорийность-1 489, Витамин С-53

и.о.заведующего

Н.Н.Чихачева

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброды с маслом <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-8, Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-153
182	Чай с молоком или сливками 180 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Чай черный</i>	Жиры-2, Витамин С-0, Углеводы-14, Калорийность-87, Белки-3
202	Суп молочный с крупой (рис) <i>Крупа рисовая, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Калорийность-134, Белки-5, Углеводы- 18, Жиры-5
424	Итого за Завтрак	Жиры-15, Белки-11, Углеводы-49, Калорийность-374, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты свежие 100 <i>Мандарины</i>	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
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
30	Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87, Углеводы-17
180	Запеканка из печени с рисом 180 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	
206	Кисель из сока натурального 200 <i>Крахмал, Сахар-песок, Сок яблочный (фруктовый), *Вода</i>	Калорийность-149, Углеводы-32
63	Винегрет овощной 60 <i>Морковь, Масло растительное, Огурцы соленые, Свекла, Лук зеленый, Картофель</i>	Жиры-4, Калорийность-51, Углеводы-3
30	Соус сметанный 30 3-7 <i>Соль, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-1, Калорийность-16, Белки-0, Углеводы-2, Витамин С-0
50	Хлеб ржаной 50 <i>Хлеб дарницкий</i>	
762	Итого за Обед	Жиры-11, Углеводы-62, Белки-5, Калорийность-394, Витамин С-0
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Йогурт 180 <i>Йогурт 2.5%</i>	Калорийность-97, Углеводы-6, Жиры-5, Белки-5
50	Крендель сахарный 50 <i>Дрожжи, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-9, Калорийность-215, Белки-4, Углеводы-30
30	Соус яблочный 30 <i>Крахмал, Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Жиры-0, Белки-0, Витамин С-1, Калорийность-21, Углеводы-5
100	Запеканка из творога 100 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сметана 15%, Творог 9%, Мука пшеничная</i>	Витамин С-0, Белки-19, Калорийность- 266, Жиры-12, Углеводы-19

63 Салат из свеклы с яблоками 60

Масло растительное, Сахар-песок, Яблоки свежие, Свекла

Калорийность-55, Жиры-3, Углеводы-5,
Белки-1

423

Итого за Уплотненный полдник

Калорийность-654, Углеводы-65, Жиры-
29, Белки-29, Витамин С-1

1 709

Итого за день

Жиры-55, Белки-46, Углеводы-199,
Калорийность-1 511, Витамин С-1

и.о.заведующего

Н.Н.Чихачева
