

ДС(206Ф) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Батон 30 Батон	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-79
40	Яйцо отварное Яйцо	Калорийность-62, Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5
15	Сыр (порциями) Сыр 50%	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4
181	Суп молочный с крупой 180 (геркулес) Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес»	Углеводы-14, Жиры-5, Калорийность- 126, Белки-5, Витамин С-0
180	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода	Витамин С-0, Белки-3, Жиры-2, Калорийность-97, Углеводы-16
446	Итого за Завтрак	Белки-18, Углеводы-45, Жиры-17, Калорийность-419, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные 180 Сок яблочный (фруктовый)	Жиры-5, Углеводы-7, Белки-5, Калорийность-95
178	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, Углеводы-7, Белки-5, Калорийность-95
<u>Обед</u>		
3	Соль Соль	
160	Гуляш из отварного мяса 160 Морковь, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, *Вода, Мука пшеничная	Жиры-9, Витамин С-3, Белки-22, Углеводы-6, Калорийность-192
200	Суп картофельный с бобовыми 200 Морковь, Масло растительное, Крупа гороховая, Лук репчатый, Картофель, *Вода	Углеводы-17, Белки-5, Калорийность- 117, Жиры-4
29	Хлеб пшеничный 30 Хлеб пшеничный	Углеводы-17, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-87
49	Хлеб ржаной 50 Хлеб дарницкий	
63	Салат из свеклы с огурцами солеными 60 Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый, Свекла, Горошек зеленый консервированный	Жиры-3, Углеводы-1, Белки-1, Калорийность-45
149	Каша рассыпчатая (ячневая) 150 Масло сливочное 72,5%, Крупа ячневая	Жиры-4, Калорийность-39
200	Компот из свежих плодов (яблок) 200 Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода	Углеводы-24, Калорийность-92
853	Итого за Обед	Жиры-21, Витамин С-3, Белки-31, Углеводы-65, Калорийность-572
<u>Уплотненный полдник</u>		
181	Кефир 180 Кефир 2,5%	Калорийность-113, Белки-9, Углеводы-6, Жиры-5, Витамин С-1
100	Фрукты свежие 100 Бананы	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
60	Булочка российская Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная	Жиры-5, Калорийность-203, Углеводы- 36, Белки-4, Витамин С-0

105	Сырники из творога 3-7 <i>Масло растительное, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Творог 9%, Мука пшеничная</i>	
60	Салат из моркови 60 <i>Морковь, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Витамин С-3, Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-32
20	Джем 20 <i>Джем</i>	
526	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-437, Белки-15, Углеводы-72, Жиры-10, Витамин С-4
2 003	Итого за день	Белки-69, Углеводы-189, Жиры-53, Калорийность-1 523, Витамин С-7
и.о.заведующего Н.Н.Чихачева		

ДС(206Ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Батон 30 <i>Батон</i>	Белки-2, Углеводы-15, Жиры-1, Калорийность-79
150	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
40	Яйцо отварное <i>Яйцо</i>	Калорийность-62, Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5
150	Суп молочный с крупой (геркулес) 150 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода</i>	Белки-4, Углеводы-10, Витамин С-0, Жиры-4, Калорийность-89
10	Сыр (порциями) 10 <i>Сыр 50%</i>	Белки-2, Жиры-3, Калорийность-36
380	Итого за Завтрак	Белки-15, Углеводы-37, Жиры-15, Калорийность-340, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Белки-4
149	Итого за Завтрак 2	Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-80, Белки-4
<u>Обед</u>		
3	Соль <i>Соль</i>	
183	Суп картофельный с бобовыми 180 <i>Морковь, Масло растительное, Крупа гороховая, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>	Калорийность-114, Белки-2, Витамин С-8, Жиры-4, Углеводы-18
20	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
40	Салат из свеклы с огурцами солеными 40 <i>Масло растительное, Огурцы соленые, Лук репчатый, Свекла, Горошек зеленый консервированный</i>	Жиры-2, Калорийность-34
119	Каша рассыпчатая (ячневая) 120 <i>Масло сливочное 72,5%, Крупа ячневая</i>	Жиры-3, Калорийность-31
150	Компот из свежих плодов (яблок) 150 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Углеводы-18, Витамин С-3, Жиры-0, Калорийность-72
120	Гуляш из отварного мяса 120 <i>Морковь, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-4, Витамин С-1, Белки-16, Жиры-7, Калорийность-144
664	Итого за Обед	Калорийность-535, Белки-23, Витамин С-12, Жиры-18, Углеводы-67
<u>Уплотненный полдник</u>		
55	Сырники из творога 55 <i>Масло растительное, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Творог 9%, Мука пшеничная</i>	
100	Фрукты свежие 100 <i>Бананы</i>	Углеводы-23, Жиры-0, Калорийность-89, Белки-1
60	Булочка российская <i>Дрожжи, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-5, Калорийность-203, Углеводы-36, Белки-4, Витамин С-0

151	Кефир 150 <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность-95
12	Джем 12 <i>Джем</i>	Калорийность-46, Углеводы-8
40	Салат из моркови 40 ясли <i>Морковь, Сахар-песок</i>	Витамин С-2, Калорийность-21, Жиры-0, Углеводы-5, Белки-0
418	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-77, Жиры-9, Калорийность- 454, Белки-13, Витамин С-3
1 611	Итого за день	Белки-55, Углеводы-187, Жиры-46, Калорийность-1 409, Витамин С-15
и.о.заведующего Н.Н.Чихачева		