

ДС(106) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из горошка зеленого консервированного 40 106 <i>Масло растительное, Зелень петрушки, Горошек зеленый консервированный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-3, Жиры-2, Витамин С-1
150	Кофейный напиток с молоком 150 106 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-69, Жиры-2
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, Калорийность-20
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-24
65	Омлет натуральный 65 106 <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Жиры-7, Витамин С-0, Белки-6, Углеводы-1, Калорийность-97
275	Итого за Завтрак	Калорийность-250, Белки-11, Углеводы-23, Жиры-11, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
130	Сок фруктовый 130 106 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Калорийность-68, Углеводы-15
130	Итого за Завтрак 2	Калорийность-68, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, Калорийность-20
5	Хлеб пшеничный 5 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-1, Калорийность-15, Углеводы-3
60	Котлеты рубленые из птицы 60 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный, Чеснок</i>	Калорийность-80, Витамин С-0, Белки-3, Углеводы-12, Жиры-2
25	Соус сметанный 25 106 <i>Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-0, Жиры-1, Углеводы-2, Калорийность-14, Белки-0
120	Свекла тушенная 120 106 <i>Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-2, Калорийность-107, Углеводы-13, Витамин С-12, Жиры-5
150	Компот из свежих плодов 150 106 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Углеводы-7, Калорийность-30, Жиры-0, Витамин С-3
160	Бульон рыбный с картофелем 160 106 <i>Морковь, Соль, Лук репчатый, Рыба горбуша, Картофель, *Вода</i>	Жиры-1, Белки-3, Углеводы-7, Калорийность-49, Витамин С-8
530	Итого за Обед	Углеводы-48, Жиры-9, Белки-10, Калорийность-315, Витамин С-23
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, Калорийность-20
150	Чай с лимоном 150 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Витамин С-1, Углеводы-7, Калорийность-28, Белки-0, Жиры-0
15	Хлеб пшеничный 15 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-44, Углеводы-8
50	Булочка сдобная 50 106 <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, Мука пшеничная</i>	Калорийность-157, Белки-5, Витамин С-0, Углеводы-29, Жиры-3
95	Груши 95 106 <i>Груша</i>	Калорийность-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
130	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком 130 106 <i>Молоко сгущенное, Масло растительное, Макароны изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сметана 15%, Творог 200 г., Творог 3%</i>	Калорийность-164, Углеводы-16, Жиры-6, Витамин С-0, Белки-11
160	Кефир 160 106 <i>Кефир 2,5%</i>	Углеводы-6, Калорийность-101, Жиры-5, Белки-8
610	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-80, Жиры-14, Белки-27, Калорийность-567, Витамин С-1
1 545	Итого за день	Калорийность-1 200, Белки-48, Углеводы-166, Жиры-34, Витамин С-25

ДС(106) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком 180 106 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-4, Калорийность-94, Жиры-3, Витамин С-0, Углеводы-13
60	Салат из горошка зеленого <i>Горошек зеленый консервированный</i>	Углеводы-4, Калорийность-35, Жиры-0, Белки-2
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-20, Углеводы-4
20	Хлеб пшеничный 20 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
85	Омлет натуральный 85 106 <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Углеводы-2, Калорийность-145, Жиры-12, Витамин С-0, Белки-8
355	Итого за Завтрак	Белки-17, Калорийность-341, Жиры-15, Витамин С-0, Углеводы-33
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый 150 106 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-18, Калорийность-78
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-18, Калорийность-78
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный 20 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность-47, Углеводы-10
200	Бульон рыбный с картофелем 2 200 106 <i>Морковь, Соль, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Рыба горбуша, Картофель, *Вода</i>	Белки-8, Калорийность-84, Витамин С-13, Жиры-2, Углеводы-9
150	Свекла тушеная 150 106 <i>Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-15, Белки-2, Калорийность-105, Углеводы-16, Жиры-4
80	Котлеты рубленые из птицы 80 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный, Чеснок</i>	Углеводы-14, Калорийность-109, Белки-3, Жиры-4
50	Соус сметанный 50 106 <i>Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Калорийность-27, Углеводы-3, Жиры-2
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-39, Углеводы-8
180	Компот из свежих плодов 180 106 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Витамин С-4, Калорийность-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
700	Итого за Обед	Белки-16, Калорийность-451, Углеводы-70, Витамин С-32, Жиры-12
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, Калорийность-20, Углеводы-4
70	Булочка сдобная 70 106 <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, Мука пшеничная</i>	Жиры-4, Белки-6, Углеводы-41, Витамин С-0, Калорийность-222
130	Лепешник с творогом и сгущенным молоком 130 106 <i>Молоко сгущенное, Масло растительное, Макароны изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сметана 15%, Творог 200 г., Творог 5%</i>	Белки-12, Углеводы-16, Калорийность-182, Жиры-7, Витамин С-0
15	Хлеб пшеничный 15 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Калорийность-35, Белки-1
180	Чай с лимоном 180 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-10, Витамин С-3
180	Кефир 180 106 <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-113, Жиры-5, Белки-9, Витамин С-1, Углеводы-6
100	Груши 100 106 <i>Груша</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Белки-0, Калорийность-56
685	Итого за Уплотненный полдник	Белки-30, Калорийность-669, Углеводы-94, Жиры-16, Витамин С-4
1 890	Итого за день	Белки-63, Калорийность-1 539, Жиры-43, Витамин С-36, Углеводы-215