

ДС(106) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из кукурузы (консервированной) 60 106 <i>Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	Углеводы-6, Белки-1, ЭЦ-65, Жиры-4
180	Кофейный напиток с молоком 180 106 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-4, ЭЦ-94, Жиры-3, Витамин С-0, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
40	Бутерброд с сыром 40 106 <i>Масло сливочное 72,5%, Батон, Сыр 50%</i>	ЭЦ-155, Белки-4, Углеводы-10, Жиры-11
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
180	Суп молочный маннй 180 106 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	ЭЦ-122, Витамин С-0, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-15
490	Итого за Завтрак	Углеводы-57, Белки-16, ЭЦ-499, Жиры-23, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
140	Сок фруктовый 140 106 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-17, ЭЦ-73
140	Итого за Завтрак 2	Углеводы-17, ЭЦ-73
<u>Обед</u>		
150	Каша рассыпчатая гречневая 150 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Белки-9, Жиры-7, ЭЦ-263, Углеводы-39
60	Огурцы 60 106 <i>Огурцы</i>	ЭЦ-7, Витамин С-4, Жиры-0, Белки-0
20	Хлеб пшеничный 20 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-47, Углеводы-10
180	Компот из свежих плодов 180 106 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	ЭЦ-40, Белки-0, Углеводы-10, Витамин С-4, Жиры-0
200	Борщ с капустой и картофелем 200 106 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, Зелень укропа, Сметана 15%, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-9, ЭЦ-70, Белки-2, Витамин С-18, Жиры-3
30	Хлеб ржаной 30 106 <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-59, Углеводы-12, Белки-2
80	Бефстроганов из отварной говядины 80 106 <i>Соль, Мясо говядина, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-2, ЭЦ-195, Жиры-14, Белки-15
720	Итого за Обед	Белки-30, Жиры-24, ЭЦ-681, Углеводы-82, Витамин С-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
100	Яблоки 100 106 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, ЭЦ-47
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, ЭЦ-222
200	Рагу овощное 200 106 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Картофель</i>	ЭЦ-153, Жиры-9, Витамин С-30, Белки-3, Углеводы-16
200	Кисель молочный 200 106 <i>Крахмал, Сахар-песок, Ванилин, Молоко 2,5%, *Вода</i>	ЭЦ-155, Жиры-4, Углеводы-25, Белки-4
180	Чай с сахаром 180 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	ЭЦ-32, Углеводы-8
40	Яйцо вареное 40 106 <i>Соль, Яйцо, *Вода</i>	
800	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Углеводы-105, ЭЦ-633, Жиры-17, Витамин С-30
2 150	Итого за день	Углеводы-261, Белки-60, ЭЦ-1 886, Жиры-64, Витамин С-56

ДС(106) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный манный 150 106 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Витамин С-0, Жиры-4, Белки-4, ЭЦ-105, Углеводы-13
40	Салат из кукурузы (консервированной) 40 106 <i>Кукуруза консервированная, Масло растительное</i>	ЭЦ-43, Углеводы-4, Белки-1, Жиры-3
180	Кофейный напиток с молоком 180 106 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-4, Витамин С-0, Жиры-3, ЭЦ-94, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
40	Бутерброд с маслом 40 106 <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Жиры-9, Белки-2, ЭЦ-149, Углеводы-15
430	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Жиры-19, Белки-12, ЭЦ-430, Углеводы-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый 100 106 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-12, ЭЦ-52
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-12, ЭЦ-52
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
60	Бефстроганов из отварной говядины 60 106 <i>Соль, Мясо говядина, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-2, Витамин С-0, Белки-10, Жиры-3, ЭЦ-79
120	Каша рассыпчатая гречневая 120 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Белки-7, Углеводы-31, ЭЦ-203, Жиры-5
40	Огурцы 40 106 <i>Огурцы</i>	Жиры-0, ЭЦ-4, Белки-0, Витамин С-3
150	Борщ с капустой и картофелем 150 106 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, Зелень укропа, Сметана 15%, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-7, ЭЦ-50, Жиры-2, Белки-1, Витамин С-13
15	Хлеб пшеничный 15 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-44, Углеводы-8
150	Компот из свежих плодов 150 106 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Углеводы-7, Витамин С-3, Жиры-0, ЭЦ-30
555	Итого за Обед	Белки-21, ЭЦ-449, Углеводы-63, Витамин С-19, Жиры-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
180	Кисель молочный 180 106 <i>Крахмал, Сахар-песок, Ванилин, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Жиры-3, Белки-4, Углеводы-27, Витамин С-0, ЭЦ-150
95	Яблоки 95 106 <i>Яблоки свежие</i>	Белки-0, Углеводы-9, ЭЦ-45, Жиры-0, Витамин С-10
20	Яйцо вареное 20 106 <i>Соль, Яйцо, *Вода</i>	Углеводы-0, Жиры-2, ЭЦ-31, Белки-3
150	Чай с сахаром 150 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Углеводы-6, Витамин С-0, ЭЦ-23, Белки-0, Жиры-0
150	Рагу овощное 150 106 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Картофель</i>	Жиры-5, Белки-2, Витамин С-25, ЭЦ-110, Углеводы-13
50	Булочка сдобная 50 106 <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-157, Белки-5, Витамин С-0, Углеводы-29, Жиры-3
675	Итого за Уплотненный полдник	Белки-16, ЭЦ-579, Углеводы-97, Жиры-13, Витамин С-35
1 760	Итого за день	Витамин С-54, Жиры-42, Белки-49, ЭЦ-1 510, Углеводы-225
Заведующий Мусозлян О.И.		