

ДС(106) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
200	Каша жидкая с овсяными хлопьями 200 106 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода</i>	ЭЦ-133, Углеводы-11, Белки-4, Жиры-8
60	Икра кабачковая 60 106 <i>Икра кабачковая</i>	ЭЦ-71, Углеводы-5, Жиры-5, Белки-1
180	Какао с молоком 180 106 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Витамин С-0, Углеводы-13, Белки-4, Жиры-4, ЭЦ-104
25	Хлеб пшеничный 25 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-12, ЭЦ-59, Белки-2
485	Итого за Завтрак	Белки-12, ЭЦ-406, Углеводы-49, Жиры-17, 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>		
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
200	Суп картофельный вегетарианский 200 106 <i>Морковь, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень петрушки, Помидоры, Сметана 15%, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-8, Жиры-4, ЭЦ-76, Витамин С-15, Белки-1
200	Плов из птицы 200 106 <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы филе, Чеснок</i>	Жиры-9, Белки-4, Углеводы-35, ЭЦ-232, Витамин С-1
20	Хлеб пшеничный 20 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-47, Углеводы-10
60	Помидор 60 106 <i>Помидоры</i>	ЭЦ-14, Углеводы-2, Белки-1
180	Кисель из яблок <i>Крахмал, Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Жиры-0, Витамин С-1, Углеводы-16, ЭЦ-62, Белки-0
680	Итого за Обед	Белки-9, ЭЦ-470, Углеводы-79, Жиры-13, Витамин С-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб пшеничный 25 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-12, ЭЦ-59, Белки-2
40	Вафли <i>Вафли</i>	Углеводы-13, ЭЦ-116, Жиры-6, Белки-3
60	Огурцы 60 106 <i>Огурцы</i>	ЭЦ-7, Витамин С-4, Жиры-0, Белки-0
80	Котлеты рыбные запеченные 80 106 <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-15, ЭЦ-167, Витамин С-0, Углеводы-9, Белки-14
150	Картофель отварной 150 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	ЭЦ-149, Углеводы-25, Жиры-4, Витамин С-30, Белки-3
15	Хлеб ржаной 15 106 <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-30, Белки-1, Углеводы-6
200	Кефир 200 106 <i>Кефир 2,5%</i>	ЭЦ-126, Жиры-6, Углеводы-7, Белки-10
200	Чай с сахаром 200 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-6, ЭЦ-23
770	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-78, ЭЦ-677, Белки-33, Жиры-31, Витамин С-34
2 075	Итого за день	Белки-54, ЭЦ-1 626, Углеводы-223, Жиры-61, Витамин С-51

ДС(106) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15	Хлеб ржаной 15 106 <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-30, Углеводы-6, Жиры-0, Белки-1
150	Какао с молоком 150 106 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Белки-3, ЭЦ-81, Витамин С-0, Углеводы-12, Жиры-2
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
150	Каша жидкая с овсяными хлопьями 150 106 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-26, ЭЦ-188, Витамин С-0
40	Икра кабачковая 40 106 <i>Икра кабачковая</i>	Жиры-4, Белки-1, Углеводы-3, ЭЦ-48
365	Итого за Завтрак	ЭЦ-371, Углеводы-52, Жиры-13, Белки-12, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
130	Сок фруктовый 130 106 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	ЭЦ-68, Углеводы-15
130	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-68, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, ЭЦ-20
150	Плов из птицы 150 106 <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы филе, Чеснок</i>	Белки-3, Витамин С-1, ЭЦ-181, Жиры-8, Углеводы-25
150	Суп картофельный вегетарианский 150 106 <i>Морковь, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Зелень петрушки, Помидоры, Сметана 15%, Картофель, *Вода</i>	Витамин С-13, Белки-1, ЭЦ-61, Жиры-3, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный 15 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-44, Углеводы-8
40	Помидор 40 106 <i>Помидоры</i>	Витамин С-10, Жиры-0, ЭЦ-10, Белки-0, Углеводы-2
150	Кисель из яблок <i>Крахмал, Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-14, Жиры-0, ЭЦ-56, Витамин С-2, Белки-0
515	Итого за Обед	Углеводы-60, Жиры-11, Белки-7, ЭЦ-372, Витамин С-26
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб ржаной 15 106 <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-30, Углеводы-6, Жиры-0, Белки-1
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
20	Вафли <i>Вафли</i>	Белки-2, Жиры-3, ЭЦ-58, Углеводы-7
40	Огурцы 40 106 <i>Огурцы</i>	Жиры-0, ЭЦ-4, Белки-0, Витамин С-3
180	Кефир 180 106 <i>Кефир 2,5%</i>	Жиры-5, Углеводы-6, Витамин С-1, Белки-9, ЭЦ-113
130	Картофель отварной 130 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	ЭЦ-127, Белки-3, Углеводы-21, Витамин С-26, Жиры-3
180	Чай с сахаром 180 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	ЭЦ-31, Углеводы-8, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-0
60	Котлеты рыбные запеченные 60 <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-10, Витамин С-0, Белки-10, Углеводы-7, ЭЦ-120
635	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-507, Углеводы-60, Жиры-21, Белки-26, Витамин С-30
1 645	Итого за день	ЭЦ-1 318, Углеводы-187, Жиры-45, Белки-45, Витамин С-56