

ДС(106) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром 200 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-6, ЭЦ-23
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
25	Хлеб пшеничный 25 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-12, ЭЦ-59, Белки-2
60	Салат из горошка зеленого консервированного 60 106 <i>Масло растительное, Зелень петрушки, Горошек зеленый консервированный</i>	Жиры-1, Белки-2, Углеводы-4, ЭЦ-32
130	Омлет с сыром 130 106 <i>Масло растительное, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Сыр 50%</i>	Жиры-25, Белки-15, Витамин С-0, ЭЦ-295, Углеводы-2
435	Итого за Завтрак	Белки-20, Витамин С-0, Жиры-26, Углеводы-32, ЭЦ-448
<u>Завтрак 2</u>		
170	Напиток из сухофруктов 170 106 <i>Напиток из груши дики</i>	ЭЦ-34, Углеводы-9
170	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-34, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
25	Хлеб пшеничный 25 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-12, ЭЦ-59, Белки-2
60	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца 60 106 <i>Капуста белокочанная, Масло растительное, Огурцы, Перец болгарский</i>	Жиры-4, ЭЦ-50, Углеводы-2, Витамин С-12, Белки-1
180	Бульон из птицы с макаронами 180 106 <i>Морковь, Макаaronные изделия, Соль, Лук репчатый, Зелень петрушки, Мясо птицы</i>	Витамин С-3, Белки-4, ЭЦ-59, Жиры-3, Углеводы-4
150	Пюре картофельное 150 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	ЭЦ-146, Углеводы-22, Витамин С-26, Жиры-5, Белки-3
30	Соус сметанный 30 106 <i>Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-22, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-0, Жиры-1
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
80	Бефстроганов из печени <i>Соль, Печень говяжья, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-3, Витамин С-27, Белки-15, Углеводы-6, ЭЦ-114
725	Итого за Обед	Белки-27, ЭЦ-529, Углеводы-66, Жиры-16, Витамин С-72
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Йогурт 180 <i>Йогурт 2,5%</i>	Жиры-5, Белки-5, Углеводы-20, ЭЦ-140
70	Булочка "Веснушка" 70 106 <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, Мука пшеничная</i>	Жиры-7, Белки-6, Углеводы-39, ЭЦ-239, Витамин С-0
150	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20 <i>Молоко сгущенное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сметана 15%, Крупа манная, Творог 5%, Мука пшеничная</i>	Белки-29, Жиры-12, Витамин С-0, ЭЦ-362, Углеводы-33
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
100	Бананы 100 <i>Бананы</i>	Углеводы-23, ЭЦ-89, Жиры-0, Белки-1
680	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-27, Белки-45, Углеводы-128, ЭЦ-924, Витамин С-0
2 010	Итого за день	Белки-92, Витамин С-72, Жиры-69, Углеводы-235, ЭЦ-1 935

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>	ЭЦ-40, Белки-1, Углеводы-3, Жиры-2, Витамин С-1
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный 15 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-44, Углеводы-8
180	Чай с сахаром 180 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	ЭЦ-31, Углеводы-8, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-0
110	Омлет с сыром 110 106 <i>Масло растительное, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Сыр 50%</i>	Витамин С-0, Белки-12, Углеводы-2, ЭЦ-243, Жиры-21
365	Итого за Завтрак	ЭЦ-397, Белки-16, Углеводы-29, Жиры-23, Витамин С-1
<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>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, ЭЦ-20
40	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца 40 106 <i>Капуста белокачанная, Масло растительное, Огурцы, Перец болгарский</i>	ЭЦ-34, Углеводы-1, Жиры-3, Белки-0, Витамин С-8
150	Бульон из птицы с макаронами 150 106 <i>Морковь, Макароны изделия, Соль, Лук репчатый, Зелень петрушки, Мясо птицы</i>	ЭЦ-55, Белки-4, Витамин С-3, Жиры-3, Углеводы-4
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
120	Пюре картофельное 120 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Жиры-4, ЭЦ-116, Углеводы-18, Белки-3, Витамин С-21
30	Соус сметанный 30 106 <i>Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-1, Углеводы-2, ЭЦ-22, Белки-1, Витамин С-0
150	Компот из свежих плодов 150 106 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Углеводы-7, ЭЦ-30, Жиры-0, Витамин С-3
60	Бефстроганов из печени <i>Соль, Печень говяжья, Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-11, Жиры-3, ЭЦ-96, Витамин С-20, Углеводы-6
570	Итого за Обед	Углеводы-47, Жиры-14, Белки-21, ЭЦ-397, Витамин С-55
<u>Уплотненный полдник</u>		
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
70	Булочка "Веснушка" 70 106 <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яйцо, Ванилин, Молоко 2,5%, Мука пшеничная</i>	Жиры-7, Белки-6, Углеводы-39, ЭЦ-239, Витамин С-0
150	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20 <i>Молоко сгущенное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сметана 15%, Крупа манная, Творог 5%, Мука пшеничная</i>	Белки-29, Жиры-12, Витамин С-0, ЭЦ-362, Углеводы-33
100	Бананы 100 <i>Бананы</i>	Углеводы-23, ЭЦ-89, Жиры-0, Белки-1
160	Йогурт 160 <i>Йогурт 2,5%</i>	ЭЦ-125, Углеводы-18, Белки-5, Жиры-4
660	Итого за Уплотненный полдник	Белки-45, Витамин С-0, Жиры-26, ЭЦ-909, Углеводы-126
1 695	Итого за день	ЭЦ-1 755, Белки-82, Углеводы-214, Жиры-63, Витамин С-56