

ДС(106) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с молоком 150 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода</i>	ЭЦ-71, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-12, Витамин С-0
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
150	Суп молочный с гречневой крупой 150 106 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Жиры-4, Белки-5, ЭЦ-109, Углеводы-13, Витамин С-0
325	Итого за Завтрак	ЭЦ-234, Жиры-6, Белки-9, Углеводы-36, Витамин С-0
<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>		
15	Хлеб ржаной 15 106 <i>Хлеб ржаной</i>	ЭЦ-30, Углеводы-6, Жиры-0, Белки-1
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	Мясо тушеное с овощами в соусе 150 106 <i>Морковь, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, Картофель, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-178, Витамин С-9, Жиры-8, Углеводы-10, Белки-17
150	Суп картофельный с рисовой крупой 150 106 <i>Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-11, Витамин С-12, Белки-1, Жиры-0, ЭЦ-53
150	Компот из кураги и изюма 150 106 <i>Курага, Сахар-песок, Изюм, Кислота лимонная, *Вода</i>	Углеводы-4, ЭЦ-15
520	Итого за Обед	ЭЦ-330, Углеводы-41, Жиры-8, Белки-21, Витамин С-31
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
150	Ряженка 150 106 <i>Ряженка 2,5%</i>	ЭЦ-101, Белки-4, Углеводы-6, Жиры-6
180	Чай с сахаром 180 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	ЭЦ-31, Углеводы-8, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-0
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, ЭЦ-20
95	Яблоки 95 106 <i>Яблоки свежие</i>	ЭЦ-45, Витамин С-10, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
120	Пюре картофельное 120 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Белки-3, Жиры-4, Витамин С-21, Углеводы-18, ЭЦ-116
20	Печенье 20 106 <i>Печенье</i>	Жиры-1, Витамин С-0, Белки-1, ЭЦ-11, Углеводы-1
60	Рыба, тушеная с овощами 60 106 <i>Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Рыба треска филе, *Вода</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2, ЭЦ-45
645	Итого за Уплотненный полдник	Белки-16, Углеводы-53, ЭЦ-393, Жиры-16, Витамин С-31
1 590	Итого за день	ЭЦ-1 009, Жиры-30, Белки-46, Углеводы-142, Витамин С-62
Заведующий Мусоззян О.И.		

ДС(106) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-20, Углеводы-4
20	Хлеб пшеничный 20 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-47, Углеводы-10
200	Суп молочный с гречневой крупой 200 106 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа гречневая, *Вода</i>	Жиры-8, ЭЦ-167, Углеводы-19, Белки-6
60	Салат из моркови с черносливом 60 106 <i>Морковь, Сахар-песок, Чернослив</i>	ЭЦ-18, Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, Витамин С-2
180	Чай с молоком 180 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода</i>	ЭЦ-104, Жиры-3, Витамин С-0, Углеводы-16, Белки-3
470	Итого за Завтрак	Белки-13, ЭЦ-356, Углеводы-53, Жиры-11, Витамин С-2
<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 пшеничный 20 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-47, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
60	Помидор 60 106 <i>Помидоры</i>	ЭЦ-14, Углеводы-2, Белки-1
180	Суп картофельный с рисовой крупой 180 106 <i>Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	Белки-2, Витамин С-16, Жиры-0, ЭЦ-64, Углеводы-14
200	Компот из кураги и изюма 200 106 <i>Курага, Сахар-песок, Изюм, Кислота лимонная, *Вода</i>	ЭЦ-19, Углеводы-5
200	Мясо тушеное с овощами в соусе 200 106 <i>Морковь, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо говядина, Картофель, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-15, ЭЦ-225, Углеводы-15, Жиры-9, Белки-20
680	Итого за Обед	Белки-26, ЭЦ-408, Углеводы-54, Витамин С-31, Жиры-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-20, Углеводы-4
180	Чай с сахаром 180 106 <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода</i>	ЭЦ-32, Углеводы-8
150	Пюре картофельное 150 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Жиры-5, Белки-3, Углеводы-22, ЭЦ-146, Витамин С-26
30	Печенье 30 106 <i>Печенье</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-42, ЭЦ-264
160	Ряженка 160 106 <i>Ряженка 2,5%</i>	Углеводы-7, ЭЦ-86, Белки-5, Жиры-4
80	Рыба, тушеная с овощами 80 106 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Рыба треска филе, *Вода</i>	Витамин С-10, ЭЦ-47, Белки-0, Углеводы-10, Жиры-0
100	Яблоки 100 106 <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-7, ЭЦ-35, Белки-1
725	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, ЭЦ-630, Углеводы-100, Жиры-19, Витамин С-36
2 015	Итого за день	Белки-53, ЭЦ-1 467, Углеводы-224, Жиры-39, Витамин С-69