

**ДС(106) Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Кофейный напиток с молоком 180 106</b> <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-4, ЭЦ-94, Жиры-3, Витамин С-0, Углеводы-13
60	<b>Салат из горошка зеленого</b> <i>Горошек зеленый консервированный</i>	Углеводы-4, ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-2
10	<b>Хлеб ржаной 10 106</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-20, Углеводы-4
20	<b>Хлеб пшеничный 20 106</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-47, Углеводы-10
85	<b>Омлет натуральный 85 106</b> <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Углеводы-2, ЭЦ-145, Жиры-12, Витамин С-0, Белки-8
355	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, ЭЦ-341, Жиры-15, Витамин С-0, Углеводы-33
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый 150 106</b> <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-18, ЭЦ-78
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-18, ЭЦ-78
<b><u>Обед</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный 20 106</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, ЭЦ-47, Углеводы-10
150	<b>Свекла тушеная 150 106</b> <i>Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-15, Белки-2, ЭЦ-105, Углеводы-16, Жиры-4
80	<b>Котлеты рубленые из птицы 80 106</b> <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный, Чеснок</i>	Углеводы-14, ЭЦ-109, Белки-3, Жиры-4
60	<b>Салат из горошка зеленого консервированного 60 106</b> <i>Масло растительное, Зелень петрушки, Горошек зеленый консервированный</i>	Жиры-1, Белки-2, Углеводы-4, ЭЦ-32
50	<b>Соус сметанный 50 106</b> <i>Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-27, Углеводы-3, Жиры-2
20	<b>Хлеб ржаной 20 106</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-39, Углеводы-8
180	<b>Компот из свежих плодов 180 106</b> <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Витамин С-4, ЭЦ-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
180	<b>Бульон рыбный с картофелем 106</b> <i>Морковь, Соль, Лук репчатый, Картофель, Консервы рыбные "Горбуша натуральная", *Вода</i>	Витамин С-10, Углеводы-8, Жиры-2, Белки-7, ЭЦ-78
740	<b>Итого за Обед</b>	Белки-17, ЭЦ-477, Углеводы-73, Витамин С-29, Жиры-13
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
10	<b>Хлеб ржаной 10 106</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-1, ЭЦ-20, Углеводы-4
70	<b>Булочка сдобная 70 106</b> <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
130	<b>Лапшевник с творогом и сгущенным молоком 130 106</b> <i>Молоко сгущенное, Масло растительное, Макаaronные изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сметана 15%, Творог 5%</i>	Белки-12, Углеводы-16, ЭЦ-182, Жиры-7, Витамин С-0
15	<b>Хлеб пшеничный 15 106</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, ЭЦ-35, Белки-1
180	<b>Чай с лимоном 180 106</b> <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	ЭЦ-41, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-10, Витамин С-3
180	<b>Кефир 180 106</b> <i>Кефир 2,5%</i>	ЭЦ-113, Жиры-5, Белки-9, Витамин С-1, Углеводы-6
100	<b>Груши 100 106</b> <i>Груша</i>	Жиры-0, Углеводы-10, Белки-0, ЭЦ-56
685	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-30, ЭЦ-669, Углеводы-94, Жиры-16, Витамин С-4
1 930	<b>Итого за день</b>	Белки-64, ЭЦ-1 565, Жиры-44, Витамин С-33, Углеводы-218

**ДС(106) Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Кофейный напиток с молоком 150 106</b> <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-69, Жиры-2
10	<b>Хлеб ржаной 10 106</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, ЭЦ-20
10	<b>Хлеб пшеничный 10 106</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-24
40	<b>Икра кабачковая 40 106</b> <i>Икра кабачковая</i>	Жиры-4, Белки-1, Углеводы-3, ЭЦ-48
65	<b>Омлет натуральный 65 106</b> <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Жиры-7, Витамин С-0, Белки-6, Углеводы-1, ЭЦ-97
275	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-11, Углеводы-23, ЭЦ-258, Жиры-13, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
130	<b>Сок фруктовый 130 106</b> <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	ЭЦ-68, Углеводы-15
130	<b>Итого за Завтрак 2</b>	ЭЦ-68, Углеводы-15
<b><u>Обед</u></b>		
10	<b>Хлеб ржаной 10 106</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, ЭЦ-20
5	<b>Хлеб пшеничный 5 106</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-1, ЭЦ-15, Углеводы-3
60	<b>Котлеты рубленые из птицы 60 106</b> <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, Хлеб пшеничный, Чеснок</i>	ЭЦ-80, Витамин С-0, Белки-3, Углеводы-12, Жиры-2
25	<b>Соус сметанный 25 106</b> <i>Сметана 15%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-0, Жиры-1, Углеводы-2, ЭЦ-14, Белки-0
30	<b>Салат из горошка зеленого консервированного 30 106</b> <i>Масло растительное, Зелень петрушки, Горошек зеленый консервированный</i>	ЭЦ-26, Углеводы-2, Белки-1, Витамин С-0, Жиры-1
120	<b>Свекла тушенная 120 106</b> <i>Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-2, ЭЦ-107, Углеводы-13, Витамин С-12, Жиры-5
150	<b>Компот из свежих плодов 150 106</b> <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Белки-0, Углеводы-7, ЭЦ-30, Жиры-0, Витамин С-3
150	<b>Бульон рыбный с картофелем 106</b> <i>Морковь, Соль, Лук репчатый, Картофель, Консервы рыбные "Горбуша натуральная", *Вода</i>	ЭЦ-65, Витамин С-8, Жиры-2, Белки-6, Углеводы-7
550	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-50, Жиры-11, Белки-14, ЭЦ-357, Витамин С-23
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
10	<b>Хлеб ржаной 10 106</b> <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-4, Жиры-0, Белки-1, ЭЦ-20
150	<b>Чай с лимоном 150 106</b> <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Витамин С-1, Углеводы-7, ЭЦ-28, Белки-0, Жиры-0
15	<b>Хлеб пшеничный 15 106</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, ЭЦ-44, Углеводы-8
50	<b>Булочка сдобная 50 106</b> <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
95	<b>Груши 95 106</b> <i>Груша</i>	ЭЦ-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
130	<b>Лапшевник с творогом и сгущенным молоком 130 106</b> <i>Молоко сгущенное, Масло растительное, Макаaronные изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Ванилин, Сметана 15%, Творог 5%</i>	ЭЦ-164, Углеводы-16, Жиры-6, Витамин С-0, Белки-11
160	<b>Кефир 160 106</b> <i>Кефир 2,5%</i>	Углеводы-6, ЭЦ-101, Жиры-5, Белки-8
610	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-80, Жиры-14, Белки-27, ЭЦ-567, Витамин С-1
1 565	<b>Итого за день</b>	Белки-52, Углеводы-168, ЭЦ-1 250, Жиры-38, Витамин С-24