

ДС(106) Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Суп молочный манный 180 106 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Калорийность-122, Витамин С-0, Жиры-5, Белки-5, Углеводы-15
15	Хлеб ржаной 15 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Углеводы-7, Белки-1, Жиры-0
180	Кофейный напиток с молоком 180 106 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-94, Белки-4, Витамин С-0
60	Салат из моркови и яблок 60 106 <i>Морковь, Масло растительное, Яблоки свежие</i>	Белки-1, Калорийность-41, Углеводы-5, Витамин С-4, Жиры-2
35	Бутерброд с маслом 35 106 <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Калорийность-132, Жиры-8, Углеводы-13, Белки-2
410	Итого за Завтрак	Калорийность-429, Витамин С-4, Жиры-18, Белки-13, Углеводы-53
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый 150 106 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Калорийность-78, Углеводы-18
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-78, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
180	Компот из свежих плодов 180 106 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Калорийность-40, Белки-0, Углеводы-10, Витамин С-4, Жиры-0
150	Капуста тушеная 150 106 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-97, Белки-4, Витамин С-80
200	Бульон из кур с гречками 200 106 <i>Морковь, Соль, Яйцо, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Хлеб пшеничный, Мясо птицы</i>	Жиры-9, Калорийность-186, Белки-13, Витамин С-5, Углеводы-12
30	Хлеб пшеничный 30 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
20	Хлеб ржаной 20 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-53, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
100	Суфле куриное с соусом молочным густым 80/20 106 <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-0, Углеводы-4, Белки-2, Калорийность-75, Жиры-6
680	Итого за Обед	Калорийность-522, Белки-23, Углеводы-64, Витамин С-89, Жиры-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-5, Калорийность-27, Белки-1, Жиры-0
180	Кефир 180 106 <i>Кефир 2,5%</i>	Калорийность-113, Жиры-5, Белки-9, Витамин С-1, Углеводы-6
50	Плюшка <i>Булочки</i>	
100	Апельсины, мандарины с сахаром 100 <i>Сахар-песок, Апельсины</i>	Углеводы-7, Калорийность-27
150	Картофель отварной 150 106 <i>Соль, Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Углеводы-25, Белки-3, Жиры-4, Витамин С-30, Калорийность-149
80	Рыба, запеченная в омлете 80 106 <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Мука пшеничная</i>	Белки-14, Калорийность-124, Витамин С-0, Углеводы-3, Жиры-13
15	Хлеб пшеничный 15 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-44, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-8
180	Чай с повидлом <i>Чай (черный), Повидло, *Вода</i>	Белки-0, Калорийность-52, Витамин С-0, Жиры-0, Углеводы-0
765	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-54, Калорийность-536, Белки-29, Жиры-22, Витамин С-31
2 005	Итого за день	Калорийность-1 565, Витамин С-124, Жиры-59, Белки-65, Углеводы-189

ДС(106) Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Суп молочный манный 150 106 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа манная, *Вода</i>	Жиры-4, Белки-4, Витамин С-0, Калорийность-105, Углеводы-13
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-5, Калорийность-27, Белки-1, Жиры-0
160	Кофейный напиток с молоком 160 106 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Белки-2, Витамин С-0, Углеводы-10, Жиры-2, Калорийность-68
40	Салат из моркови и яблок 40 106 <i>Морковь, Масло растительное, Яблоки свежие</i>	Углеводы-3, Белки-0, Жиры-2, Витамин С-3, Калорийность-33
35	Бутерброд с маслом 35 106 <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Калорийность-132, Жиры-8, Углеводы-13, Белки-2
345	Итого за Завтрак	Жиры-16, Белки-9, Витамин С-3, Калорийность-365, Углеводы-44
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый 100 106 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-4, Жиры-3, Калорийность-53, Белки-3
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-4, Жиры-3, Калорийность-53, Белки-3
<u>Обед</u>		
15	Хлеб ржаной 15 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Углеводы-7, Белки-1, Жиры-0
20	Хлеб пшеничный 20 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-11, Жиры-0, Калорийность-58, Белки-2
150	Бульон из кур с гренками 150 106 <i>Морковь, Соль, Яйцо, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Хлеб пшеничный, Мясо птицы</i>	Углеводы-9, Белки-8, Жиры-6, Калорийность-122, Витамин С-3
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, Калорийность-30
120	Капуста тушеная 120 106 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Соль, Сахар-песок, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	Белки-3, Углеводы-10, Жиры-5, Калорийность-100, Витамин С-63
60	Суфле куриное с соусом молочным густым 60/20 106 <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-0, Калорийность-0, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0
515	Итого за Обед	Калорийность-350, Углеводы-44, Белки-14, Жиры-11, Витамин С-69
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Хлеб ржаной 10 106 <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-5, Калорийность-27, Белки-1, Жиры-0
150	Кефир 150 106 <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-8, Витамин С-1, Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность-95
30	Плюшка <i>Булочки</i>	
100	Апельсины, мандарины с сахаром 100 <i>Сахар-песок, Апельсины</i>	Углеводы-7, Калорийность-27
10	Хлеб пшеничный 10 106 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6, Калорийность-29
130	Картофель отварной 130 <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Жиры-3, Углеводы-21, Белки-3, Калорийность-127, Витамин С-26
150	Чай с повидлом <i>Чай (черный), Повидло, *Вода</i>	Калорийность-39, Углеводы-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0
60	Рыба, запеченная в омлете 60 106 <i>Масло растительное, Соль, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Мука пшеничная</i>	Углеводы-2, Витамин С-0, Калорийность-81, Жиры-9, Белки-11
640	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-46, Калорийность-425, Белки-24, Жиры-16, Витамин С-27
1 600	Итого за день	Жиры-46, Белки-50, Витамин С-99, Калорийность-1 193, Углеводы-138