

Сад (лето) 43

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
210	Суп молочный с макаронными изделиями(200) * <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Макароны изделия, Сахар</i>	Жиры-6, Калорийность-268, Витамин С-2, Углеводы-44, Белки-9
201	Какао с молоком(180) * <i>Молоко натуральное 2,5%, Какао-порошок, Сахар</i>	Жиры-4, Калорийность-100, Витамин С-2, Белки-5, Углеводы-13
36	Бутерброд с маслом(30/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Белки-0, Жиры-3, Калорийность-20, Углеводы-0
447	Итого за Завтрак	Жиры-13, Калорийность-388, Витамин С-4, Углеводы-57, Белки-14
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) * <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-10, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
196	кисель(180) * <i>Сахар, Кисель</i>	Калорийность-30, Углеводы-8
31	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71, Жиры-0
50	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-95, Белки-3
256	Свекольник со сметаной(200) * <i>Зелень петрушки, Сметана 15%, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Свекла, Томатная паста, Зелень укропа</i>	Углеводы-10, Калорийность-94, Белки-2, Витамин С-15, Жиры-5
212	Жаркое по-домашнему(180) * <i>Масло сливочное 72,5%, Мясо говядина, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Перец болгарский</i>	Витамин С-23, Калорийность-158, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-16
745	Итого за Обед	Калорийность-448, Углеводы-69, Белки-18, Жиры-11, Витамин С-38
<u>Уплотненный полдник</u>		
31	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71, Жиры-0
54	Салат из свежих огурцов(50) * <i>Огурцы свежие, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Белки-0, Углеводы-1, Калорийность-34, Жиры-3, Витамин С-5
218	Чай с сахаром(180) * <i>Чай высшего и 1-го сорта, Сахар</i>	Жиры-0, Калорийность-24, Углеводы-6, Белки-0
122	Рыба, запеченная в омлете(150) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко натуральное 2,5%, Рыба минтай филе, Мука пшеничная</i>	Жиры-17, Калорийность-220, Углеводы-4, Витамин С-1, Белки-17
4	соль на день(5) * <i>Соль</i>	Жиры-0, Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0
429	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-26, Белки-19, Калорийность-349, Жиры-20, Витамин С-6
1 721	Итого за день	Жиры-44, Калорийность-1 232, Витамин С-58, Углеводы-162, Белки-51
Заведующий Д.Е.Шевела		

Ясли (лето) 43

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
192	Суп молочный с макаронными изделиями(180) * <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Макароны изделия, Сахар</i>	Жиры-5, Калорийность-174, Витамин С-2, Углеводы-41, Белки-8
26	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Батон</i>	Углеводы-0, Жиры-4, Белки-0, Калорийность-55
168	Какао с молоком(150) * <i>Молоко натуральное 2,5%, Какао-порошок, Сахар</i>	Белки-2, Жиры-2, Витамин С-2, Углеводы-13, Калорийность-42
386	Итого за Завтрак	Жиры-11, Калорийность-271, Витамин С-4, Углеводы-54, Белки-10
<u>Завтрак 2</u>		
95	Яблоки(95) * <i>Яблоки свежие</i>	Витамин С-10, Белки-0, Углеводы-9, Жиры-0, Калорийность-45
95	Итого за Завтрак 2	Витамин С-10, Белки-0, Углеводы-9, Жиры-0, Калорийность-45
<u>Обед</u>		
194	Жаркое по-домашнему(160) * <i>Масло сливочное 72,5%, Мясо говядина, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Перец болгарский</i>	Углеводы-16, Жиры-5, Калорийность-119, Белки-11, Витамин С-23
227	Свекольник со сметаной(180) * <i>Зелень петрушки, Сметана 15%, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Свекла, Томатная паста, Зелень укропа</i>	Углеводы-9, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-77, Витамин С-12
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-67, Углеводы-10
171	кисель(160) * <i>Сахар, Кисель</i>	Углеводы-5, Калорийность-20
652	Итого за Обед	Углеводы-56, Жиры-9, Калорийность-369, Белки-18, Витамин С-35
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-67, Углеводы-10
44	Салат из свежих огурцов(40) * <i>Огурцы свежие, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Витамин С-4, Жиры-2, Белки-0, Калорийность-27, Углеводы-1
104	Рыба, запеченная в омлете(100) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко натуральное 2,5%, Рыба минтай филе, Мука пшеничная</i>	Калорийность-430, Жиры-31, Углеводы-4, Витамин С-1, Белки-34
185	Чай с сахаром(150) * <i>Чай высшего и 1-го сорта, Сахар</i>	Углеводы-6, Калорийность-28
2	соль на день(3) * <i>Соль</i>	
355	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-33, Белки-36, Калорийность-552, Углеводы-21, Витамин С-5
1 488	Итого за день	Жиры-53, Калорийность-1 237, Витамин С-54, Углеводы-140, Белки-64