

Сад (лето) 43

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
51	Бутерброд с сыром(30/15/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Сыр Российский 50%, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-99, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-30
211	Чай с молоком 180 <i>Чай высшего и 1-го сорта, Молоко натуральное 2,5%, Сахар</i>	Жиры-3, Углеводы-12, Калорийность-89, Витамин С-2, Белки-3
196	Суп молочный с ячневой крупой 200 <i>Крупа ячневая, Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Сахар</i>	Витамин С-2, Белки-10, Калорийность-312, Жиры-6, Углеводы-54
458	Итого за Завтрак	Калорийность-500, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-96, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
176	сок яблочный(180) * <i>Сок яблочный (Зл.)</i>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-55
176	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-55
<u>Обед</u>		
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71, Жиры-0
155	Капуста тушеная(100) * <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Томатное пюре</i>	Калорийность-101, Белки-3, Витамин С-49, Углеводы-8, Жиры-6
190	Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Лимонная кислота, Сахар, Смесь из сухофруктов</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
485	Суфле куриное(70/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко натуральное 2,5%, Мясо птицы филе, Мука пшеничная</i>	Углеводы-3, Калорийность-198, Белки-16, Жиры-13, Витамин С-1
221	Суп картофельный с крупой рисовой(200) * <i>Зелень петрушки, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Перец болгарский, Зелень укропа</i>	Витамин С-13, Белки-3, Углеводы-26, Калорийность-148, Жиры-3
51	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-95, Белки-3
1 132	Итого за Обед	Углеводы-79, Белки-27, Калорийность-641, Жиры-23, Витамин С-63
<u>Уплотненный полдник</u>		
32	печенье Сахарное(30) * <i>Печенье сахарное</i>	Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-50, Белки-3
77	Салат из моркови(50) * <i>Морковь, Сахар</i>	Калорийность-27, Витамин С-2, Жиры-0, Углеводы-6, Белки-1
222	Снежок(180) * <i>Напиток «Снежок» 2,5%</i>	Жиры-6, Калорийность-55, Углеводы-15, Белки-10
591	Пудинг из творога (запеченный)(110/10) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сметана 15%, Творог, Крупа манная, Сахар, Ванилин</i>	Жиры-14, Витамин С-0, Белки-19, Калорийность-282, Углеводы-19
4	соль на день(5) * <i>Соль</i>	Жиры-0, Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0
926	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-23, Углеводы-61, Калорийность-414, Белки-33, Витамин С-2
2 692	Итого за день	Калорийность-1 610, Белки-84, Жиры-71, Углеводы-254, Витамин С-69
ЗаведующийД Е Шевела		

Ясли (лето) 43

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
173	Чай с молоком(150) * <i>Чай высшего и 1-го сорта, Молоко натуральное 2,5%, Сахар</i>	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-11, Калорийность-85, Витамин С-2
189	Суп молочный с ячневой крупой(180) * <i>Крупа ячневая, Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Сахар</i>	Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-152, Белки-8, Витамин С-2
37	Бутерброд с сыром(20/10/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Сыр Российский 50%, Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-7, Жиры-4, Белки-1, Калорийность-25
399	Итого за Завтрак	Жиры-12, Белки-12, Углеводы-56, Калорийность-262, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
156	Сок яблочно-персиковый(150) * <i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-70, Жиры-0, Углеводы-4, Белки-0
156	Итого за Завтрак 2	Калорийность-70, Жиры-0, Углеводы-4, Белки-0
<u>Обед</u>		
194	Суп картофельный с крупой рисовой(180) * <i>Зелень петрушки, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Перец болгарский, Зелень укропа</i>	Жиры-2, Витамин С-11, Калорийность-133, Углеводы-25, Белки-3
418	Суфле куриное(60/5) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко натуральное 2,5%, Мясо птицы филе, Мука пшеничная</i>	Углеводы-2, Жиры-11, Калорийность-81, Белки-13, Витамин С-1
137	Капуста тушеная(95) * <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Перец болгарский, Томатное пюре</i>	Жиры-3, Калорийность-99, Углеводы-6, Витамин С-46
156	Компот из сушеных фруктов(150) * <i>Лимонная кислота, Сахар, Смесь из сухофруктов</i>	Углеводы-9, Калорийность-55
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-67, Углеводы-10
42	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-16
967	Итого за Обед	Жиры-16, Витамин С-58, Калорийность-521, Углеводы-68, Белки-21
<u>Уплотненный полдник</u>		
32	печенье Сахарное(30) * <i>Печенье сахарное</i>	Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-50, Белки-3
200	Снежок(180) * <i>Напиток «Снежок» 2,5%</i>	Жиры-6, Калорийность-55, Углеводы-15, Белки-10
62	Салат из моркови(40) * <i>Морковь, Сахар</i>	Углеводы-5, Жиры-0, Витамин С-2, Калорийность-25, Белки-1
591	Пудинг из творога (запеченный)(110/10) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сметана 15%, Творог , Крупа манная, Сахар, Ванилин</i>	Жиры-14, Витамин С-0, Белки-19, Калорийность-282, Углеводы-19
2	соль на день(3) * <i>Соль</i>	
887	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-23, Углеводы-60, Калорийность-412, Белки-33, Витамин С-2
2 409	Итого за день	Жиры-51, Белки-66, Углеводы-188, Калорийность-1 265, Витамин С-64
Заведующий Д.Е Шевела		