

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
211	Суп молочный с пшеничной крупой(200) * <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Крупа пшеничная, Сахар</i>	Витамин С-2, Углеводы-43, Жиры-7, Калорийность-283, Белки-12
200	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
50	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
461	Итого за Завтрак	Витамин С-4, Углеводы-85, Жиры-26, Калорийность-471, Белки-25
<u>Завтрак 2</u>		
183	сок яблочный(180) * <i>Сок яблочный (Зл.)</i>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-55
183	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-55
<u>Обед</u>		
44	Салат из соленых огурцов с луком(40) * <i>Огурцы соленые, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Витамин С-5, Жиры-3, Калорийность-26, Углеводы-1, Белки-0
101	Гуляш из отварного мяса(80) * <i>Масло сливочное 72,5%, Мясо говядина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-155, Жиры-9, Углеводы-9, Витамин С-6, Белки-10
178	Компот из свежих яблок(180) * <i>Лимонная кислота, Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-64, Углеводы-15, Белки-0, Витамин С-4, Жиры-0
240	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) * <i>Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень укропа</i>	Углеводы-45, Белки-7, Витамин С-11, Жиры-4, Калорийность-245
161	Пюре картофельное(130) * <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Картофель</i>	Жиры-5, Калорийность-131, Углеводы-19, Белки-3, Витамин С-22
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-71, Жиры-0
51	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-95, Белки-3
805	Итого за Обед	Витамин С-48, Жиры-22, Калорийность-787, Углеводы-124, Белки-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
33	печенье Сахарное(30) * <i>Печенье сахарное</i>	Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-50, Белки-3
84	Салат из моркови(60) * <i>Морковь, Сахар</i>	Калорийность-31, Углеводы-7, Витамин С-3, Белки-1, Жиры-0
4	соль на день(5) * <i>Соль</i>	Жиры-0, Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0
186	Снежок(180) * <i>Напиток «Снежок» 2,5%</i>	Жиры-6, Калорийность-55, Углеводы-15, Белки-10
166	Пудинг из творога с рисом(180) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко натуральное 2,5%, Сметана 15%, Творог , Крупа рисовая, Сахар</i>	Витамин С-1, Белки-18, Углеводы-32, Калорийность-313, Жиры-13
473	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-22, Углеводы-75, Калорийность-449, Белки-32, Витамин С-4
1 922	Итого за день	Витамин С-56, Углеводы-302, Жиры-70, Калорийность-1 762, Белки-83
Заведующий Д Е Швела		

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
192	Суп молочный с пшеничной крупой(180) * <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Крупа пшеничная, Сахар</i>	Калорийность-148, Белки-10, Витамин С-2, Углеводы-38, Жиры-6
200	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
35	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
427	Итого за Завтрак	Калорийность-262, Белки-14, Витамин С-4, Углеводы-57, Жиры-13
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок яблочно-персиковый(150) * <i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-70, Жиры-0, Углеводы-4, Белки-0
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-70, Жиры-0, Углеводы-4, Белки-0
<u>Обед</u>		
44	Салат из соленых огурцов с луком(40) * <i>Огурцы соленые, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Витамин С-5, Жиры-3, Калорийность-26, Углеводы-1, Белки-0
149	Компот из свежих яблок(180) * <i>Лимонная кислота, Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-64, Углеводы-15, Белки-0, Витамин С-4, Жиры-0
41	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
136	Пюре картофельное(110) * <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко натуральное 2,5%, Картофель</i>	Углеводы-16, Калорийность-93, Витамин С-18, Жиры-4, Белки-2
76	Гуляш из отварного мяса(60) * <i>Масло сливочное 72,5%, Мясо говядина, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Жиры-6, Калорийность-99, Витамин С-5, Белки-11, Углеводы-4
189	Суп картофельный с макаронными изделиями(180) * <i>Зелень петрушки, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Макароны изделия, Масло растительное, Зелень укропа</i>	Калорийность-75, Жиры-4, Витамин С-8, Белки-4, Углеводы-28
655	Итого за Обед	Витамин С-40, Жиры-17, Калорийность-510, Углеводы-90, Белки-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
33	печенье Сахарное(30) * <i>Печенье сахарное</i>	Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-50, Белки-3
143	Пудинг из творога с рисом(150) * <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко натуральное 2,5%, Сметана 15%, Творог, Крупа рисовая, Сахар</i>	Углеводы-32, Калорийность-206, Белки-18, Жиры-13, Витамин С-1
2	соль на день(3) * <i>Соль</i>	
186	Снежок(180) * <i>Напиток «Снежок» 2,5%</i>	Жиры-6, Калорийность-55, Углеводы-15, Белки-10
56	Салат из моркови(40) * <i>Морковь, Сахар</i>	Углеводы-5, Жиры-0, Витамин С-2, Калорийность-25, Белки-1
420	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-22, Углеводы-73, Калорийность-336, Белки-32, Витамин С-3
1 652	Итого за день	Калорийность-1 178, Белки-68, Витамин С-47, Углеводы-224, Жиры-52