

Ясли (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155	ДС(160) Запеканка из макарон с творогом** <i>Макаронные изделия, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Сахар-песок, Творог весовой 9%</i>	Белки-10, Калорийность-247, Жиры-10, Витамин С-0, Углеводы-28
150	ДС(160) Кисель молочный** <i>Крахмал, Молоко 2,5%, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>	Калорийность-128, Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-23, Белки-3
10	ДС(160) Хлеб пшеничный10* <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-27, Жиры-0
150	ДС(160) суп молочный с ячневой крупой** <i>Молоко 2,5%, Крупа ячневая, Масло сливочное 72,5%, Вода, Сахар-песок</i>	Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-106, Белки-4
465	Итого за Завтрак	Белки-18, Калорийность-508, Жиры-17, Витамин С-1, Углеводы-70
<u>Завтрак 2</u>		
95	ДС(160) Яблоки** <i>Яблоки свежие</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-42, Углеводы-9
95	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-42, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
150	ДС(160) Компот из свежих плодов** <i>Лимонная кислота, Яблоки свежие, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-73
180	ДС(160) Борщ с капустой и картофелем** <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Свекла, Вода, Сахар-песок, Капуста белокачанная</i>	Жиры-4, Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-9
170	ДС(160) Жаркое по-домашнему 1-3 лет** <i>Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Говядина</i>	Белки-21, Углеводы-19, Витамин С-7, Калорийность-205, Жиры-5
40	ДС(160) Хлеб ржаной** <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-18, Калорийность-82, Белки-3
30	ДС(160) Хлеб пшеничный30* <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-14, Калорийность-80, Белки-3
40	ДС(160) Помидор солёный* <i>Помидоры соленые</i>	Калорийность-21
610	Итого за Обед	Углеводы-78, Калорийность-535, Жиры-9, Белки-28, Витамин С-7
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	ДС(160) Хлеб пшеничный10* <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-27, Жиры-0
155	ДС(160) Каша манная с изюмом и яблоками 1-3 <i>Молоко 2,5%, Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яблоки свежие, Вода, Сахар-песок</i>	Витамин С-0, Калорийность-0, Белки-0, Углеводы-0, Жиры-0
60	ДС(160) Булочка российская* <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Дрожжи, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>	Витамин С-0, Белки-0, Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0
150	ДС(160) Чай с сахаром** <i>Чай, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-6, Калорийность-24
160	ДС(160) сок фруктовый* <i>Сок яблочный 3л</i>	Витамин С-3, Углеводы-16, Калорийность-67, Белки-1

<i>535</i>	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-27, Белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Витамин С-3
<i>1 705</i>	Итого за день	Белки-48, Калорийность-1 203, Жиры-26, Витамин С-11, Углеводы-184

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	ДС(160) Хлеб пшеничный* <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-1, Калорийность-53, Углеводы-10, Белки-2
200	ДС(160) Кисель молочный* <i>Крахмал, Молоко 2,5%, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-30, Витамин С-1, Калорийность-171, Белки-4, Жиры-4
205	ДС(160) Запеканка из макарон с творогом* <i>Макаронные изделия, Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Масло растительное, Яйцо, Сухари панировочные, Сахар-песок, Творог весовой 9%</i>	Жиры-13, Витамин С-0, Белки-14, Калорийность-321, Углеводы-37
200	ДС(160) суп молочный с ячневой крупой* <i>Молоко 2,5%, Крупа ячневая, Масло сливочное 72,5%, Вода, Сахар-песок</i>	Жиры-5, Углеводы-18, Белки-6, Калорийность-142
625	Итого за Завтрак	Жиры-23, Калорийность-687, Углеводы-95, Белки-26, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	ДС(160) Яблоки* <i>Яблоки свежие</i>	Жиры-0, Витамин С-10, Белки-0, Калорийность-44, Углеводы-10
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Витамин С-10, Белки-0, Калорийность-44, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
200	ДС(160) Компот из свежих плодов* <i>Лимонная кислота, Яблоки свежие, Вода, Сахар-песок</i>	Белки-0, Калорийность-98, Витамин С-2, Углеводы-24, Жиры-0
50	ДС(160) Помидор солёный <i>Помидоры соленые</i>	Белки-1, Калорийность-7, Жиры-0, Углеводы-1
220	ДС(160) Жаркое по-домашнему 3-7 лет* <i>Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное 72,5%, Говядина</i>	Углеводы-22, Жиры-7, Витамин С-9, Белки-28, Калорийность-265
200	ДС(160) Борщ с капустой и картофелем* <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Свекла, Лавровый лист, Вода, Сахар-песок, Капуста белокочанная</i>	Белки-1, Углеводы-10, Жиры-4, Калорийность-82
40	ДС(160) Хлеб пшеничный40* <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-1, Белки-4, Углеводы-19, Калорийность-106
50	ДС(160) Хлеб ржаной* <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-22, Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1
760	Итого за Обед	Белки-37, Калорийность-661, Витамин С-11, Углеводы-98, Жиры-13
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	ДС(160) Хлеб пшеничный10* <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-27, Жиры-0
205	ДС(160) Каша манная с изюмом и яблоками 3-7 лет <i>Молоко 2,5%, Крупа манная, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яблоки свежие, Вода, Сахар-песок</i>	Белки-5, Углеводы-31, Калорийность-211, Жиры-7
60	ДС(160) Булочка российская* <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Дрожжи, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>	Витамин С-0, Белки-0, Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0
200	ДС(160) Чай с сахаром* <i>Чай, Вода, Сахар-песок</i>	Калорийность-40, Белки-0, Углеводы-10, Жиры-0
160	ДС(160) сок фруктовый*	Витамин С-3, Углеводы-16, Калорийность-67, Белки-1

635	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-62, Белки-7, Калорийность-345, Жиры-7, Витамин С-3
2 120	Итого за день	Жиры-43, Калорийность-1 737, Углеводы-265, Белки-70, Витамин С-25
