

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
85	ДС(160) Омлет натуральный 3-7 лет <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Яйцо</i>	Углеводы-1, Калорийность-136, Жиры-11, Белки-9
20	ДС(160) Хлеб пшеничный* <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-53, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
180	ДС(160) Какао с молоком 3-7 лет* <i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Вода, Сахар-песок</i>	Белки-4, Калорийность-107, Жиры-3, Витамин С-1, Углеводы-16
200	ДС(160) суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"* <i>Крупа овсяная "Геркулес", Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-149, Жиры-6, Витамин С-1, Белки-6
60	ДС(160) Икра кабачковая* <i>Икра кабачковая конс.</i>	Белки-1, Калорийность-47, Витамин С-5, Жиры-3, Углеводы-5
545	Итого за Завтрак	Углеводы-49, Калорийность-492, Жиры-24, Белки-22, Витамин С-7
<u>Завтрак 2</u>		
180	Ряженка 2,5% <i>Ряженка 2,5%</i>	Жиры-5, Калорийность-92, Углеводы-8, Белки-5
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-5, Калорийность-92, Углеводы-8, Белки-5
<u>Обед</u>		
60	ДС(160) Салат из свежих помидоров и огурцов* <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие</i>	Углеводы-2, Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4
80	ДС(160) Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)* <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Вода</i>	Углеводы-8, Витамин С-0, Белки-2, Жиры-7, Калорийность-107
150	ДС(160) Макароны отварные с маслом* <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%, Вода</i>	Углеводы-26, Жиры-5, Белки-6, Калорийность-168
50	ДС(160) Хлеб ржаной* <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-22, Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1
40	ДС(160) Хлеб пшеничный40* <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-1, Белки-4, Углеводы-19, Калорийность-106
200	ДС(160) Суп картофельный с мясными фрикадельками* <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Яйцо, Говядина, Вода</i>	Витамин С-9, Калорийность-108, Углеводы-12, Жиры-4, Белки-5
80	ДС(160) Суфле печени с рисом - Соус молочный для запекания* <i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Печень говяжья, Вода</i>	Калорийность-103, Жиры-4, Углеводы-9, Белки-8, Витамин С-7
200	ДС(160) Кисель из плодов шиповника (витаминный)* <i>Крахмал, Лимонная кислота, Шиповник, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112, Витамин С-49
860	Итого за Обед	Углеводы-126, Калорийность-852, Белки-29, Жиры-26, Витамин С-65
<u>Уплотненный полдник</u>		

20	ДС(160) Хлеб пшеничный* <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-53, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
85	ДС(160) Рыба припущенная* <i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Филе горбуши</i>	Белки-14, Жиры-1, Углеводы-0, Калорийность-60
125	ДС(160) напиток витаминизированный* <i>Напиток витаминизированный (Груша дичка)</i>	Калорийность-25, Углеводы-6
180	ДС(160) Чай с лимоном180/7/7* <i>Чай, Лимоны, Вода, Сахар-песок</i>	Жиры-0, Белки-0, Витамин С-3, Углеводы-10, Калорийность-41
60	ДС(160) Булочка "Октябренок"* <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло растительное, Дрожжи, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>	Белки-7, Жиры-2, Калорийность-179, Углеводы-34
150	ДС(160) Капуста тушеная (3-7)* <i>Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Капуста белокочанная</i>	Калорийность-120, Углеводы-14, Витамин С-25, Жиры-6, Белки-3
620	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-478, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-73, Витамин С-28
2 205	Итого за день	Углеводы-256, Калорийность-1 914, Жиры-65, Белки-82, Витамин С-100

Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
65	ДС(160) Омлет натуральный 1-3 <i>Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Яйцо</i>	Углеводы-1, Жиры-7, Белки-7, Калорийность-104
150	ДС(160) суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" ** <i>Крупа овсяная "Геркулес", Молоко 2,5%, Масло сливочное 72,5%, Вода, Сахар-песок</i>	Белки-4, Углеводы-11, Калорийность-113, Жиры-4
150	ДС(160) Какао с молоком 1-3 ** <i>Молоко 2,5%, Какао-порошок, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-13, Жиры-2, Калорийность-89, Белки-3
40	ДС(160) Икра кабачковая ** <i>Икра кабачковая конс.</i>	Калорийность-31, Белки-0, Углеводы-3, Жиры-2
10	ДС(160) Хлеб пшеничный 10* <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-27, Жиры-0
415	Итого за Завтрак	Углеводы-33, Жиры-15, Белки-15, Калорийность-364
Завтрак 2		
150	Ряженка 2,5%(ясли) <i>Ряженка 2,5%</i>	Углеводы-6, Жиры-4, Белки-5, Калорийность-77
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6, Жиры-4, Белки-5, Калорийность-77
Обед		
40	ДС(160) Салат из свежих помидоров и огурцов ** <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие</i>	
60	ДС(160) Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) ** <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло сливочное 72,5%, Вода</i>	Витамин С-0, Углеводы-3, Жиры-3, Белки-1, Калорийность-44
40	ДС(160) Хлеб ржаной ** <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-18, Калорийность-82, Белки-3
60	ДС(160) Суфле печени с рисом - Соус сметанный ** <i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Крупа рисовая, Яйцо, Печень говяжья, Вода</i>	Жиры-5, Жиры-9, Калорийность-108, Белки-7
180	ДС(160) Суп картофельный с мясными фрикадельками ** <i>Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Яйцо, Говядина, Вода</i>	Жиры-4, Белки-5, Калорийность-97, Углеводы-11
100	ДС(160) Макароны отварные с маслом ** <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-112, Белки-4
30	ДС(160) Хлеб пшеничный 30* <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-14, Калорийность-80, Белки-3
150	ДС(160) Кисель из плодов шиповника (витаминный) ** <i>Крахмал, Лимонная кислота, Шиповник, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-32, Калорийность-142
700	Итого за Обед	Витамин С-0, Углеводы-96, Жиры-24, Белки-23, Калорийность-665

Уплотненный полдник

10	ДС(160) Хлеб пшеничный10* <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-27, Жиры-0
150	ДС(160) Чай с лимоном** <i>Чай, Лимоны, Вода, Сахар-песок</i>	Калорийность-29, Витамин С-1, Углеводы-7, Белки-0
100	ДС(160) Капуста тушеная (1-3)* <i>Морковь, Лук репчатый, Мука пшеничная, Масло растительное, Сахар-песок, Капуста белокочанная</i>	Углеводы-9, Жиры-4, Белки-2, Калорийность-79
65	ДС(160) Рыба припущенная** <i>Лук репчатый, Масло сливочное 72,5%, Филе горбуши</i>	Калорийность-44, Белки-10, Углеводы-0, Жиры-0
50	ДС(160) Булочка "Октябренок"*** <i>Молоко 2,5%, Мука пшеничная, Масло растительное, Дрожжи, Ванилин, Вода, Сахар-песок</i>	Углеводы-28, Белки-6, Жиры-1, Витамин С-0, Калорийность-149
375	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-49, Белки-19, Калорийность-328, Жиры-5, Витамин С-1
1 640	Итого за день	Углеводы-184, Жиры-48, Белки-62, Калорийность-1 434, Витамин С-1