

ДС(173) Ясли (1,5 -3 лет) Новое меню (Июль)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	Бутерброды с сыром /Ясли/ 45 <i>Масло сливочное 72,5%, Сыр 50%, Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-157, Жиры-7, Белки-6, Углеводы-17
160	Кофейный напиток с молоком /Ясли/ 160 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Жиры-2, Белки-2, ЭЦ-79, Углеводы-13, Витамин С-0
150	Суп молочный с макаронными изделиями /Ясли/ <i>Макаронные изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-9, ЭЦ-100, Витамин С-2
355	Итого за Завтрак	ЭЦ-336, Жиры-13, Белки-12, Углеводы-39, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый /Ясли/ <i>Сок фруктовый тетра пак</i>	Углеводы-17, ЭЦ-68
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-17, ЭЦ-68
<u>Обед</u>		
110	Пюре картофельное /Ясли/ 110 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	Углеводы-16, Жиры-4, Витамин С-19, ЭЦ-110, Белки-2
50	Суфле из отварного мяса с рисом /Ясли/ 50 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Мясо говядина</i>	ЭЦ-88, Белки-10, Углеводы-2, Жиры-4
20	Хлеб пшеничный /Ясли/ 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-11, ЭЦ-58, Белки-2, Жиры-0
150	Борщ вегетарианский /Ясли/ 150 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Свекла, Сметана 15%, Картофель, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-2, Углеводы-8, Жиры-3, ЭЦ-70, Витамин С-20
20	Хлеб ржано-пшеничный /Ясли/ <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-2, ЭЦ-46, Жиры-0, Углеводы-10
150	Компот из свежих плодов /Ясли/ <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Витамин С-3, ЭЦ-69, Жиры-0, Углеводы-17, Белки-0
40	Салат из свеклы с зеленым горошком /Ясли/ <i>Масло растительное, Яблоки свежие, Лук репчатый, Свекла, Горошек зеленый консервированный</i>	Жиры-2, Белки-0, ЭЦ-27, Витамин С-3, Углеводы-3
1	Петрушка /Ясли/ 1г <i>Зелень петрушки</i>	Белки-0, Углеводы-0, Витамин С-2, Жиры-0, ЭЦ-1
541	Итого за Обед	Углеводы-67, Жиры-13, Витамин С-47, ЭЦ-469, Белки-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
50	Крендель сахарный /Ясли/ 50 <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, *Вода, Мука пшеничная</i>	Белки-3, Жиры-7, ЭЦ-196, Углеводы-30
95	Яблоки свежие /Ясли/ <i>Яблоки свежие</i>	Витамин С-10, Белки-0, ЭЦ-45, Углеводы-9, Жиры-0
130	Рагу овощное /Ясли/ 130 <i>Морковь, Масло растительное, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Сметана 15%, Картофель, Горошек зеленый консервированный, Кабачки, Капуста цветная, *Вода, Мука пшеничная</i>	Витамин С-11, Углеводы-11, ЭЦ-147, Белки-2, Жиры-10
40	Яйцо отварное/Ясли/ <i>Яйцо</i>	Белки-4, Жиры-4, ЭЦ-55, Углеводы-0
180	Йогурт /Ясли/180 <i>Йогурт 2.5%</i>	ЭЦ-140, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20
495	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Жиры-26, ЭЦ-583, Углеводы-70, Витамин С-21
1 541	Итого за день	ЭЦ-1 456, Жиры-52, Белки-44, Углеводы-193, Витамин С-70

ДС(173) Сад(3-7 лет) Новое меню (Июль)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком /Сад/ <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Жиры-2, ЭЦ-97, Витамин С-0, Белки-3, Углеводы-16
180	Суп молочный с макаронными изделиями /Сад/ 180 <i>Макаронные изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Белки-4, Углеводы-11, Жиры-5, ЭЦ-101, Витамин С-0
61	Бутерброды с сыром /Сад/ 60 <i>Масло сливочное 72,5%, Сыр 50%, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-9, Белки-8, ЭЦ-204, Углеводы-22
421	Итого за Завтрак	Жиры-16, ЭЦ-402, Витамин С-0, Белки-15, Углеводы-49
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок фруктовый /Сад/ <i>Сок фруктовый тетра пак</i>	Углеводы-20, ЭЦ-81
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, ЭЦ-81
<u>Обед</u>		
70	Суфле из отварного мяса с рисом /Сад/ 70 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Мясо говядина</i>	ЭЦ-123, Жиры-6, Белки-14, Углеводы-3
2	Петрушка /Сад/ 2г <i>Зелень петрушки</i>	Жиры-0, Белки-0, ЭЦ-1, Витамин С-2, Углеводы-0
130	Пюре картофельное /Сад/ 130 <i>Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Картофель</i>	ЭЦ-130, Углеводы-19, Жиры-5, Витамин С-22, Белки-3
180	Компот из свежих плодов /Сад/ 180 <i>Сахар-песок, Яблоки свежие, Кислота лимонная, *Вода</i>	Жиры-0, Белки-0, Витамин С-4, Углеводы-22, ЭЦ-87
41	Хлеб пшеничный /Сад/ 40 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Углеводы-22, Жиры-1, ЭЦ-116
39	Хлеб ржано-пшеничный /Сад/ 40 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-20, Белки-4, Жиры-1, ЭЦ-106
180	Борщ вегетарианский /Сад/ 180 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Соль, Лук репчатый, Свекла, Сметана 15%, Картофель, Томат-паста(360г), *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-97, Жиры-5, Углеводы-12, Белки-2, Витамин С-28
60	Салат из свеклы с зеленым горошком /Сад/ 60 <i>Масло растительное, Яблоки свежие, Лук репчатый, Свекла, Горошек зеленый консервированный</i>	Углеводы-5, Белки-1, ЭЦ-49, Жиры-3, Витамин С-4
702	Итого за Обед	ЭЦ-709, Жиры-21, Белки-28, Углеводы-103, Витамин С-60
<u>Уплотненный полдник</u>		
50	Крендель сахарный /Сад/ 50 <i>Дрожжи, Масло растительное, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Ванилин, *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-196, Углеводы-30, Белки-3, Жиры-7
40	Яйцо отварное сад- <i>Яйцо</i>	Жиры-4, Углеводы-0, ЭЦ-31, Белки-1
201	Йогурт /Сад/200 <i>Йогурт 2.5%</i>	Жиры-5, Белки-6, ЭЦ-156, Углеводы-22
150	Рагу овощное /Сад/ 150 <i>Морковь, Масло растительное, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Сметана 15%, Картофель, Горошек зеленый консервированный, Кабачки, Капуста цветная, *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-12, Витамин С-13, Углеводы-13, Белки-3, ЭЦ-170
100	Яблоки свежие /Сад/ <i>Яблоки свежие</i>	Витамин С-10, Углеводы-10, Жиры-0, Белки-0, ЭЦ-47
541	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-600, Углеводы-75, Белки-13, Жиры-28, Витамин С-23
1 844	Итого за день	Жиры-65, ЭЦ-1 792, Витамин С-83, Белки-56, Углеводы-247