

ДС(173) Сад(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Запеканка из творога /Сад/100 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сметана 15%, Крупа манная, Творог 5%</i>	ЭЦ-260, Жиры-12, Белки-18, Витамин С-0, Углеводы-18
25	Джем 20 <i>Джем</i>	
30	Хлеб пшеничный /Сад/ 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Жиры-1, Белки-3, Углеводы-17, ЭЦ-87
180	Чай с молоком /Сад/ 180 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Чай черный, *Вода</i>	Белки-3, Витамин С-0, Углеводы-14, ЭЦ-87, Жиры-2
335	Итого за Завтрак	Белки-24, Витамин С-0, Углеводы-49, ЭЦ-434, Жиры-15
<u>Завтрак 2</u>		
180	Снежок /Сад/ <i>Напиток "Снежок" 2.5%</i>	Углеводы-19, Белки-5, Жиры-5, ЭЦ-142
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-19, Белки-5, Жиры-5, ЭЦ-142
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с макаронными изделиями /Сад/ 180 <i>Морковь, Масло растительное, Макароны изделия, Соль, Лук репчатый, Сметана 15%, Картофель, *Вода</i>	Белки-2, ЭЦ-75, Витамин С-11, Углеводы-11, Жиры-2
200	Запеканка из печени с рисом /Сад/ 200 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72.5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Витамин С-41, ЭЦ-324, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-30
60	Салат из свеклы /Сад/ <i>Масло растительное, Свекла</i>	Белки-1, Жиры-4, ЭЦ-61, Витамин С-6, Углеводы-5
40	Хлеб ржано-пшеничный /Сад/ 40 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-20, Белки-4, Жиры-1, ЭЦ-106
40	Хлеб пшеничный /Сад/ 40 <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Углеводы-22, Жиры-1, ЭЦ-116
180	Компот из сушеных фруктов / Сад / 180-г <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная</i>	Жиры-0, ЭЦ-81, Белки-1, Углеводы-20
2	Укроп /Сад/ 2г <i>Зелень укропа</i>	Витамин С-2, Белки-0, Углеводы-0, Жиры-0, ЭЦ-1
702	Итого за Обед	Белки-39, ЭЦ-764, Витамин С-60, Углеводы-108, Жиры-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
200	Суп молочный с крупой (пшено) /Сад/ 200 гр. <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Крупа пшено, Молоко 2,5%, *Вода</i>	Углеводы-21, Витамин С-0, Белки-6, Жиры-6, ЭЦ-164
50	Булочка "Веснушка" /Сад/ 50 <i>Дрожжи, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яйцо, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	Углеводы-29, Жиры-3, ЭЦ-162, Белки-4, Витамин С-0
180	Сок фруктовый /Сад/ <i>Сок фруктовый тетра пак</i>	Углеводы-20, ЭЦ-81
100	Яблоки свежие /Ясли/ 100 <i>Яблоки свежие</i>	Белки-0, Углеводы-10, Жиры-0, ЭЦ-47, Витамин С-10
530	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-80, ЭЦ-454, Белки-10, Жиры-9, Витамин С-10
1 747	Итого за день	Белки-78, Витамин С-70, Углеводы-256, ЭЦ-1 794, Жиры-48

ДС(173) Ясли (1,5 -3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Запеканка из творога /Ясли/ 130 <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Сметана 15%, Творог 5%, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-133, Жиры-6, Белки-9, Витамин С-0, Углеводы-10
12	Джем 10 <i>Джем</i>	
20	Хлеб пшеничный /Ясли/ 20 <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-11, ЭЦ-58, Белки-2, Жиры-0
160	Чай с молоком /Ясли/ 160 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Чай черный, *Вода</i>	Белки-3, Жиры-2, ЭЦ-81, Витамин С-0, Углеводы-12
242	Итого за Завтрак	Углеводы-33, ЭЦ-272, Белки-14, Жиры-8, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок /Ясли/ <i>Напиток "Снежок" 2.5%</i>	Белки-4, Углеводы-6, ЭЦ-76, Жиры-4
150	Итого за Завтрак 2	Белки-4, Углеводы-6, ЭЦ-76, Жиры-4
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с макаронными изделиями /Ясли/ <i>Морковь, Масло растительное, Макароны изделия, Лук репчатый, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-9, Витамин С-9, Белки-1, Жиры-2, ЭЦ-59
160	Запеканка из печени с рисом /Ясли/ 160 <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72.5%, Яйцо, Лук репчатый, Печень говяжья</i>	Жиры-8, ЭЦ-257, Углеводы-24, Витамин С-33, Белки-21
40	Салат из свёклы /Ясли/ <i>Масло растительное, Свекла</i>	Жиры-2, Белки-1, Витамин С-4, ЭЦ-34, Углеводы-3
150	Компот из сушеных фруктов Ясли- <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная, *Вода</i>	ЭЦ-85, Углеводы-21, Жиры-0, Белки-1
40	Хлеб ржано-пшеничный /Ясли/ 40 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-10, Жиры-0, ЭЦ-46, Белки-2
30	Хлеб пшеничный /Ясли/ 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-87, Жиры-1, Углеводы-17, Белки-3
1	Укроп /Ясли/ 1г <i>Зелень укропа</i>	Белки-0, ЭЦ-1, Витамин С-2, Жиры-0, Углеводы-0
15	Соль (на день) <i>Соль</i>	
586	Итого за Обед	Углеводы-84, Жиры-13, ЭЦ-569, Белки-29, Витамин С-48
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Суп молочный с крупой (пшено) / Ясли / 150 гр. <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Крупа пшено, Молоко 2,5%, *Вода</i>	ЭЦ-123, Жиры-4, Углеводы-16, Белки-4, Витамин С-0
50	Булочка "Веснушка" /Ясли/ 50 <i>Дрожжи, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Изюм, Яйцо, Молоко 2,5%, *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-162, Белки-4, Углеводы-29, Жиры-3, Витамин С-0
150	Сок фруктовый /Ясли/ <i>Сок фруктовый тетра пак</i>	Углеводы-17, ЭЦ-68
95	Яблоки свежие /Ясли/ <i>Яблоки свежие</i>	Витамин С-10, Белки-0, ЭЦ-45, Углеводы-9, Жиры-0
445	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-398, Жиры-7, Углеводы-71, Белки-8, Витамин С-10
1 423	Итого за день	Углеводы-194, ЭЦ-1 315, Белки-55, Жиры-32, Витамин С-58