

ДС(163) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	ДС(163) Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-11
40	ДС(163) Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5, Калорийность-62
5	Масло (порциями) <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-70, Жиры-8
180	ДС(163) Какао с молоком 180 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Углеводы-15, Белки-3, Калорийность- 106, Жиры-4
200	ДС(163) Суп молочный с крупой <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода</i>	Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-0
455	Итого за Завтрак	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-26, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
38	ДС(163) Печенье <i>Печенье</i>	Калорийность-106, Углеводы-16, Белки- 2, Жиры-4
180	ДС(163) Ряженка <i>Ряженка 2,5%</i>	Калорийность-121, Жиры-7, Белки-5, Углеводы-8
218	Итого за Завтрак 2	Калорийность-227, Углеводы-24, Белки- 7, Жиры-11
<u>Обед</u>		
180	Кисель из сухофруктов *1 <i>Крахмал, Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), *Вода</i>	
50	ДС(163) Хлеб ржаной <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-32, Калорийность-158, Белки-4
16	ДС(163) к первому блюду <i>Соль, Лавровый лист, Сметана 15%</i>	Калорийность-22, Жиры-2
70	ДС(163) Котлеты рубленые из говядины (70) <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Сухари панировочные, Молоко 2,5%, Мясо говядина, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-12, Углеводы-12, Калорийность- 208, Белки-12
30	ДС(163) помидор в нарезке <i>Помидоры</i>	Витамин С-8, Углеводы-1, Калорийность- 7, Белки-0, Жиры-0
30	ДС(163) Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Углеводы-30, Белки-4
100	ДС(163) Каша рассыпчатая <i>Соль, Крупа гречневая, *Вода</i>	Углеводы-46, Калорийность-222, Белки-6
200	ДС(163) Суп картофельный с бобовыми 200 <i>Морковь, Масло растительное, Крупа гороховая, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	Углеводы-18, Калорийность-117, Белки- 2, Витамин С-10, Жиры-4
676	Итого за Обед	Углеводы-139, Калорийность-876, Белки- 28, Жиры-18, Витамин С-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	ДС(163) Хлеб пшеничный 30 <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Углеводы-30, Белки-4
100	ДС(163) Рыба, тушенная с овощами 80 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Рыба минтай, *Вода</i>	Белки-9, Витамин С-2, Жиры-9, Калорийность-85, Углеводы-3
150	Картофель отварной <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29
100	Бананы 100 <i>Бананы</i>	Белки-2, Калорийность-95, Жиры-1, Углеводы-21, Витамин С-10
200	ДС(163) Сок яблочный (200) <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-18, Калорийность-78
570	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-539, Углеводы-101, Белки- 19, Витамин С-12, Жиры-17
1919	Итого за день	Калорийность-1938, Белки-64, Жиры-63, Углеводы-290, Витамин С-30

ДС(163) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	ДС(163) Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Белки-5, Углеводы-0, Жиры-5, Калорийность-62
130	ДС(163) Какао с молоком 150 <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, *Вода, Какао-порошок</i>	Углеводы-12, Белки-3, Жиры-3, Калорийность-87
130	ДС(163) Суп молочный с крупой <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода</i>	Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-0
55	ДС(163) Бутерброды с джемом или повидлом <i>Масло сливочное 72,5%, Джем, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-127, Белки-3
355	Итого за Завтрак	Белки-11, Углеводы-29, Жиры-13, Калорийность-276, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	ДС(163) Ряженка 160 <i>Ряженка 2,5%</i>	Углеводы-6, Белки-4, Жиры-6, Калорийность-101
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-6, Белки-4, Жиры-6, Калорийность-101
<u>Обед</u>		
20	ДС(163) Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-11
180	Кисель из сухофруктов *1 <i>Крахмал, Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), *Вода</i>	
150	ДС(163) Суп картофельный с бобовыми 150 <i>Морковь, Масло растительное, Крупа гороховая, Лук репчатый, Зелень петрушки, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	Жиры-3, Углеводы-15, Калорийность-95, Белки-2
16	ДС(163) к первому блюду <i>Соль, Лавровый лист, Сметана 15%</i>	Калорийность-22, Жиры-2
30	ДС(163) Хлеб ржаной 30 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
30	ДС(163) помидор в нарезке <i>Помидоры</i>	Витамин С-8, Углеводы-1, Калорийность-7, Белки-0, Жиры-0
100	ДС(163) Каша рассыпчатая <i>Соль, Крупа гречневая, *Вода</i>	Углеводы-46, Калорийность-222, Белки-6
70	ДС(163) Котлеты рубленые из говядины 70 <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Мясо говядина, Хлеб пшеничный</i>	Жиры-13, Калорийность-186, Белки-11, Углеводы-7
596	Итого за Обед	Калорийность-708, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-104, Витамин С-8
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	ДС(163) Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-11
80	ДС(163) Рыба, тушенная с овощами 80 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Рыба минтай, *Вода</i>	Белки-9, Витамин С-2, Жиры-9, Калорийность-85, Углеводы-3
150	Картофель отварной <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29
100	Бананы 100 <i>Бананы</i>	Белки-2, Калорийность-95, Жиры-1, Углеводы-21, Витамин С-10
150	ДС(163) Сок яблочный 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-6, Жиры-4, Калорийность-80, Белки-4
490	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-457, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-70, Витамин С-12
1 591	Итого за день	Белки-61, Углеводы-209, Жиры-58, Калорийность-1 542, Витамин С-20