

## ДС(163) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
194	<b>ДС(163) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет</b> <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Углеводы-16, Калорийность-104, Жиры-3, Белки-3
30	<b>ДС(163) Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-11
205	<b>ДС(163) Суп молочный с крупой</b> <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
10	<b>ДС(163) Сыр (порциями)</b> <i>Сыр 50%</i>	Калорийность-15, Белки-1, Жиры-1
5	<b>ДС(163) Масло (порциями)</b> <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-33, Жиры-4
444	<b>Итого за Завтрак</b>	Углеводы-27, Калорийность-210, Жиры-8, Белки-6, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
180	<b>ДС(163) Кефир 200</b> <i>Кефир 2,5%</i>	Белки-10, Углеводы-7, Витамин С-1, Жиры-5, Калорийность-126
180	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-10, Углеводы-7, Витамин С-1, Жиры-5, Калорийность-126
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>ДС(163) Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-11
245	<b>ДС(163) Борщ с капустой и картофелем 200</b> <i>Морковь, Капуста белокочанная, Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла, Картофель, *Вода</i>	Витамин С-15, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-82, Белки-1
139	<b>Картофель отварной</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29
63	<b>Салат из пекинской капусты</b> <i>Масло растительное, Сахар-песок, Зелень петрушки, Зелень укропа, Огурцы, Капуста пекинская, *Вода</i>	Жиры-7, Углеводы-3, Калорийность-86, Белки-3
50	<b>ДС(163) Хлеб ржаной 40</b> <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-158
15	<b>ДС(163) к первому блюду</b> <i>Соль, Лавровый лист, Сметана 15%</i>	Калорийность-22, Жиры-2
177	<b>ДС(163) Напиток из груши дички</b> <i>Напиток из груши дички</i>	Калорийность-11, Углеводы-3
92	<b>ДС(163) Кнели куриные с рисом (3-7)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе</i>	Жиры-22, Белки-50, Калорийность-426, Углеводы-5
811	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-982, Белки-64, Жиры-42, Углеводы-93, Витамин С-15
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
30	<b>ДС(163) Хлеб пшеничный 30</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Углеводы-30, Белки-4
178	<b>ДС(163) Икра свекольная или морковная</b> <i>Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла</i>	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-54, Калорийность-317
1 083	<b>ДС(163) Рыба, запеченная в омлете 80</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай филе, Мука пшеничная</i>	Белки-12, Жиры-10, Калорийность-82, Углеводы-2, Витамин С-0
19	<b>ДС(163) Печенье</b> <i>Печенье</i>	Калорийность-106, Углеводы-16, Белки-2, Жиры-4
102	<b>Яблоки</b> <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Калорийность-47
185	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	
1 597	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-694, Углеводы-103, Белки-26, Жиры-25, Витамин С-54
3 032	<b>Итого за день</b>	Углеводы-230, Калорийность-2 012, Жиры-80, Белки-106, Витамин С-70

## ДС(163) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
4	<b>ДС(163) Сыр (порциями) 15</b> <i>Сыр 50%</i>	Калорийность-15, Белки-1, Жиры-1
20	<b>ДС(163) Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-11
171	<b>ДС(163) Суп молочный с крупой 150</b> <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Крупа «Геркулес», *Вода</i>	Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0
162	<b>ДС(163) Кофейный напиток с молоком 1-3 года</b> <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
5	<b>ДС(163) Масло (порциями)</b> <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-33, Жиры-4
362	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-23, Витамин С-0
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
149	<b>ДС(163) Кефир 150</b> <i>Кефир 2,5%</i>	Витамин С-1, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-95
149	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Витамин С-1, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-5, Калорийность-95
<b><u>Обед</u></b>		
176	<b>ДС(163) Борщ с капустой и картофелем 150</b> <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла, Зелень петрушки, Зелень укропа, Картофель, *Вода</i>	Витамин С-13, Углеводы-8, Жиры-3, Белки-1, Калорийность-67
139	<b>Картофель отварной</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29
63	<b>Салат из пекинской капусты</b> <i>Масло растительное, Сахар-песок, Зелень петрушки, Зелень укропа, Огурцы, Капуста пекинская, *Вода</i>	Жиры-7, Углеводы-3, Калорийность-86, Белки-3
40	<b>ДС(163) Хлеб ржаной 40</b> <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность-158
15	<b>ДС(163) к первому блюду</b> <i>Соль, Лавровый лист, Сметана 15%</i>	Калорийность-22, Жиры-2
70	<b>ДС(163) Кнели куриные с рисом (1-3)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Мясо птицы филе, *Вода</i>	Жиры-26, Белки-34, Углеводы-4, Калорийность-394
30	<b>ДС(163) Хлеб пшеничный 30</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-142, Углеводы-30, Белки-4
125	<b>ДС(163) Сок яблочный 150</b> <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-6, Жиры-4, Калорийность-80, Белки-4
658	<b>Итого за Обед</b>	Витамин С-13, Углеводы-112, Жиры-49, Белки-54, Калорийность-1 088
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
10	<b>ДС(163) Хлеб пшеничный</b> <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-11
133	<b>ДС(163) Икра свекольная или морковная</b> <i>Томат-паста, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла</i>	Белки-8, Жиры-11, Углеводы-45, Витамин С-54, Калорийность-317
1 083	<b>ДС(163) Рыба, запеченная в омлете 80</b> <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай филе, Мука пшеничная</i>	Белки-12, Жиры-10, Калорийность-82, Углеводы-2, Витамин С-0
19	<b>ДС(163) Печенье</b> <i>Печенье</i>	Калорийность-106, Углеводы-16, Белки-2, Жиры-4
153	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай (черный), Сахар-песок, *Вода, Лимоны</i>	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-9, Калорийность-42, Витамин С-9
97	<b>ДС(163) Яблоки</b> <i>Яблоки свежие</i>	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-9, Калорийность-42, Витамин С-9
1 495	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-605, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-83, Витамин С-63
2 664	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 974, Белки-91, Жиры-85, Углеводы-223, Витамин С-77