

Ясли 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйца вареные яйцо	
46	Бутерброд с сыром(45) * масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный	Калорийность-122, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-15
180	Суп молочный с рисовой крупой(180) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа рис , сахар-песок, вода водопроводная	Калорийность-118, Углеводы-16, Жиры-4, Белки-5
154	Кофейный напиток с молоком(150) * молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная	Белки-2, Калорийность-54, Жиры-2, Углеводы-7
420	Итого за Завтрак	Калорийность-294, Жиры-10, Белки-12, Углеводы-38
<u>Завтрак 2</u>		
150	снежок(150) * снежок	
150	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
144	Жаркое по-домашнему 1-3 года говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, картофель, лук репчатый, тама	Белки-3, Калорийность-139, Углеводы-29, Жиры-1
3	соль на весь день(3) * соль	
19	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
30	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15
180	Компот из свежих яблок(180) * сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная	
172	Борщ с капустой и картофелем(180) * сметана, масло растительное, сахар-песок, картофель, морковь, свекла, лук репчатый	Белки-2, Витамин С-23, Калорийность-89, Жиры-4, Углеводы-12
36	помидор свежий помидоры свежие	
584	Итого за Обед	Белки-8, Калорийность-338, Углеводы-64, Жиры-5, Витамин С-23
<u>Уплотненный полдник</u>		
19	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
52	Запеканка из творога(50) * масло сливочное 72,5%, сметана, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные	
150	Чай с сахаром(150/7) * сахар-песок, чай , вода водопроводная	Углеводы-7, Калорийность-28
89	Бананы(95) * бананы	
23	Печенье * печенье	
333	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-15, Калорийность-67, Белки-1
1 487	Итого за день	Калорийность-699, Жиры-15, Белки-21, Углеводы-117, Витамин С-23
заведующий		Дударева Н.А.

Сад 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Яйца вареные яйцо	
200	Кофейный напиток с молоком(200) * молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная	Калорийность-111, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-18
46	Бутерброд с сыром(45) * масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный	Калорийность-122, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-15
200	Суп молочный с рисовой крупой(200) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа рис , сахар-песок, вода водопроводная	Углеводы-19, Белки-5, Калорийность-133, Жиры-4
486	Итого за Завтрак	Калорийность-366, Жиры-11, Белки-13, Углеводы-52
<u>Завтрак 2</u>		
201	снежок(200) * снежок	
201	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
24	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49
3	соль на весь день(5) * соль	
40	Хлеб пшеничный 40(40) * хлеб пшеничный	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-3
200	Компот из свежих яблок(200) * сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная	
192	Жаркое по-домашнему 3-7 лет говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, картофель, лук репчатый, томаты	Калорийность-173, Углеводы-37, Белки-4, Жиры-1
54	помидор свежий помидоры свежие	
191	Борщ с капустой и картофелем(200) *	Углеводы-13, Витамин С-24, Жиры-4, Калорийность-97, Белки-2
704	Итого за Обед	Белки-11, Углеводы-80, Калорийность- 413, Жиры-5, Витамин С-24
<u>Уплотненный полдник</u>		
24	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49
121	Запеканка из творога(100) * масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное, сметана, творог, яйцо, сахар-песок, сухари панировочные	
94	Бананы(100) * бананы	
180	Чай с сахаром(180/10) * сахар-песок, чай , вода водопроводная	
45	Печенье * печенье	
464	Итого за Уплотненный полдник	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49
1 855	Итого за день	Калорийность-828, Жиры-16, Белки-26, Углеводы-142, Витамин С-24
заведующий		Дударева Н.А.