

Сад 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
48	Бутерброд с сыром(45) * масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный	Калорийность-122, Жиры-4, Углеводы-15, Белки-5
200	Какао с молоком(200) * молоко свежее, сахар-песок, какао, вода водопроводная	Жиры-4, Углеводы-16, Белки-3, Калорийность-111
106	Пудинг из творога (запеченный)(100) * масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное, сметана, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сабза-изюм	
354	Итого за Завтрак	Калорийность-233, Жиры-8, Углеводы-31, Белки-8
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый(200) * сок разный 1л.т/пак	Белки-1, Углеводы-24, Калорийность-104
200	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Углеводы-24, Калорийность-104
<u>Обед</u>		
70	Салат из свежих помидоров и огурцов масло растительное, лук зеленый, огурцы свежие, помидоры свежие	
40	Хлеб пшеничный 40(40) * хлеб пшеничный	Углеводы-20, Калорийность-94, Белки-3
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками говядина-мякоть, яйцо, масло растительное, соль, перец болгарский, укроп, картофель очищенный, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный	
5	соль на весь день(5) * соль	
121	Сердце говяжье тушёное в соусе масло растительное, мука пшеничная, томат, морковь очищенная, вода водопроводная, говядина-сердце, лук очищенный	
26	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10
202	Компот из сушеных фруктов(200) * сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная	Калорийность-56, Углеводы-14
123	Пюре картофельное (120) масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель очищенный	
787	Итого за Обед	Углеводы-44, Калорийность-199, Белки-5
<u>Уплотненный полдник</u>		
26	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10
180	Чай с сахаром(180/10) * сахар-песок, чай , вода водопроводная	
45	вафли(40) * вафли	
200	Суп молочный с ячневой крупой(200) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа ячневая, сахар-песок, вода водопроводная	Углеводы-8, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-90
40	Яйца вареные(40) * яйцо	
144	персик(100) персики	
635	Итого за Уплотненный полдник	Белки-6, Калорийность-139, Углеводы-18, Жиры-5
1 976	Итого за день	Калорийность-675, Жиры-13, Углеводы-117, Белки-20
	Заведующий	Дударева Н.А

Ясли 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
61	Пудинг из творога (запеченный)(50) * масло сливочное 72,5%, сметана, творог, яйцо, мука пшеничная, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сабза-изюм	
150	Какао с молоком(150) * молоко свежее, сахар-песок, какао, вода водопроводная	Углеводы-11, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-3
40	Бутерброд с маслом(40) * масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный	Углеводы-17, Белки-3, Калорийность-82
251	Итого за Завтрак	Углеводы-28, Калорийность-161, Белки-5, Жиры-3
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый(150) * сок разный 0,2 л т/п	Калорийность-77, Углеводы-17
200	Итого за Завтрак 2	Калорийность-77, Углеводы-17
Обед		
58	Салат из свежих помидоров и огурцов(45) масло растительное, лук зеленый, огурцы свежие, помидоры свежие	
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками говядина-мякоть, яйцо, масло растительное, соль, перец болгарский, укроп, картофель очищенный, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный	
97	Сердце говяжье тушёное в соусе масло растительное, мука пшеничная, томат, морковь очищенная, вода водопроводная, говядина-сердце, лук очищенный	
151	Компот из сушеных фруктов(150) * сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная	Углеводы-12, Калорийность-48
30	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15
3	соль на весь день(3) * соль	
21	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39
103	Пюре картофельное (100) масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель очищенный	
643	Итого за Обед	Углеводы-35, Калорийность-158, Белки-3
Уплотненный полдник		
21	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39
77	Апельсин (95) * апельсины	
23	вафли(20) * вафли	
150	Чай с сахаром(150/7) * сахар-песок, чай , вода водопроводная	Углеводы-7, Калорийность-28
180	Суп молочный с ячневой крупой(180) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа ячневая, сахар-песок, вода водопроводная	Калорийность-88, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-8
40	Яйца вареные(40) * яйцо	
491	Итого за Уплотненный полдник	Белки-5, Углеводы-23, Калорийность-155, Жиры-4
1 585	Итого за день	Углеводы-103, Калорийность-551, Белки-13, Жиры-7
	Заведующий	Дударева Н.А