

Сад 197

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 202                        | <b>Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) *</b><br><small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, геркулес, сахар-песок, вода водопроводная</small>                                                   | Жиры-4, Углеводы-9, Белки-4, Калорийность-90                                   |
| 49                         | <b>Бутерброд с маслом(50) *</b><br><small>масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный</small>                                                                                                                       | Калорийность-188, Углеводы-40, Белки-6                                         |
| 188                        | <b>Кофейный напиток(180) *</b><br><small>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный</small>                                                                                                                 |                                                                                |
| 439                        | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                       | Жиры-4, Углеводы-49, Белки-10, Калорийность-278                                |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 201                        | <b>бифидок(200) *</b><br><small>бифидок</small>                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 201                        | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| <u>Обед</u>                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                        | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b><br><small>масло растительное, вермишель, макароны, перец болгарский, укроп, картофель очищенный, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный</small> |                                                                                |
| 39                         | <b>Хлеб пшеничный 40(40) *</b><br><small>хлеб пшеничный</small>                                                                                                                                               | Углеводы-20, Калорийность-94, Белки-3                                          |
| 113                        | <b>Гуляш из отварного мяса 3-7 лет</b><br><small>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, томат, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный</small>                                  |                                                                                |
| 5                          | <b>соль на весь день(5) *</b><br><small>соль</small>                                                                                                                                                          |                                                                                |
| 26                         | <b>Хлеб ржаной(25) *</b><br><small>хлеб ржаной</small>                                                                                                                                                        | Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10                                          |
| 201                        | <b>Компот из сушеных фруктов(200) *</b><br><small>сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная</small>                                                                                                         | Калорийность-56, Углеводы-14                                                   |
| 135                        | <b>Каша гречневая с маслом(130) *</b><br><small>масло сливочное 72,5%, крупа гречневая</small>                                                                                                                |                                                                                |
| 101                        | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b><br><small>масло растительное, лук зеленый, огурцы свежие, помидоры свежие</small>                                                                                  |                                                                                |
| 820                        | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                          | Углеводы-44, Калорийность-199, Белки-5                                         |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 26                         | <b>Хлеб ржаной(25) *</b><br><small>хлеб ржаной</small>                                                                                                                                                        | Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10                                          |
| 85                         | <b>Рыба, запеченная в омлете(80) *</b><br><small>горбуша, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, мука пшеничная</small>                                                                                  | Белки-2, Углеводы-1, Жиры-2, Калорийность-39                                   |
| 180                        | <b>Чай с лимоном(180/10/7) *</b><br><small>сахар-песок, чай, лимоны, вода водопроводная</small>                                                                                                               |                                                                                |
| 45                         | <b>Салат из зелёного горошка(40) *</b><br><small>масло растительное, лук зеленый, зеленый горошек</small>                                                                                                     |                                                                                |
| 101                        | <b>Яблоки (100) *</b><br><small>яблоки отечественные</small>                                                                                                                                                  | Углеводы-31, Жиры-7, Калорийность-52, Белки-4                                  |
| 437                        | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                                                                                                                                                                           | Белки-8, Калорийность-140, Углеводы-42, Жиры-9                                 |
| 1 897                      | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                          | Жиры-13, Углеводы-135, Белки-23, Калорийность-617                              |

Ясли 197

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                                                                                                                                   |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 182                        | <b>Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) *</b>                                                                                                  | Углеводы-7, Белки-4, Калорийность-82, Жиры-4                                                                                                                                                                                     |
|                            | <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, геркулес, сахар-песок, вода водопроводная</small>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 39                         | <b>Бутерброд с маслом(40) *</b>                                                                                                                            | Углеводы-17, Белки-3, Калорийность-82                                                                                                                                                                                            |
|                            | <small>масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный</small>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 151                        | <b>Кофейный напиток(150) *</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный</small>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 372                        | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                    | Углеводы-24, Белки-7, Калорийность-164, Жиры-4                                                                                                                                                                                   |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 151                        | <b>бифидок(150) *</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>бифидок</small>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 151                        | <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Обед</u>                |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 180                        | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>масло растительное, вермишель, макароны, перец болгарский, укроп, картофель очищенный, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный</small> |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 123                        | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                                                                                                          | Углеводы-54, Белки-12, Калорийность-290, Жиры-4                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>масло сливочное 72,5%, крупа гречневая, соль, вода водопроводная</small>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 29                         | <b>Хлеб пшеничный 30(30) *</b>                                                                                                                             | Белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15                                                                                                                                                                                            |
|                            | <small>хлеб пшеничный</small>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20                         | <b>Хлеб ржаной(20) *</b>                                                                                                                                   | Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39                                                                                                                                                                                             |
|                            | <small>хлеб ржаной</small>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 102                        | <b>Гуляш из отварного мяса 1-3 года</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, томат, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный</small>                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3                          | <b>соль на весь день(3) *</b>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>соль</small>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 155                        | <b>Компот из сушеных фруктов(150) *</b>                                                                                                                    | Углеводы-12, Калорийность-48                                                                                                                                                                                                     |
|                            | <small>сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная</small>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 65                         | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов(45)</b>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>масло растительное, лук зеленый, огурцы свежие, помидоры свежие</small>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 677                        | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                       | Углеводы-89, Белки-15, Калорийность-448, Жиры-4                                                                                                                                                                                  |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20                         | <b>Хлеб ржаной(20) *</b>                                                                                                                                   | Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39                                                                                                                                                                                             |
|                            | <small>хлеб ржаной</small>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 149                        | <b>Чай с лимоном(150/7/3,5) *</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>сахар-песок, чай, лимоны, вода водопроводная</small>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 60                         | <b>Рыба, запеченная в омлете(60) *</b>                                                                                                                     | Углеводы-1, Калорийность-31, Жиры-2, Белки-2                                                                                                                                                                                     |
|                            | <small>горбуша, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, мука пшеничная</small>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 35                         | <b>Салат из зеленого горошка(60) *</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | <small>масло растительное, лук зеленый, зеленый горошек</small>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 93                         | <b>Яблоки (95) *</b>                                                                                                                                       | Вода-1, Сахара-9, В2-0, С-10, Г-3-3, Жиры-0, Na-25, Ca-15, P-10, Кар-0, Калорийность-45, Mg-9, Fe-2, Белки-0, HЭ-0, B1-0, Вода-0, Крахмал-29, Углеводы-9, HЖК-0, Органические кислоты-1, Зола-82, Пищевые волокна-2, PP-0, K-264 |
|                            | <small>яблоки отечественные</small>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 357                        | <b>Итого за Уплотненный полдник</b>                                                                                                                        | Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-115, Жиры-2, Вода-1, Сахара-9, B2-0, C-10, PЭ-5, Na-25, Ca-15, P-10, Кар-0, Mg-9, Fe-2, HЭ-0, B1-0, Крахмал-29, HЖК-0, Органические кислоты-1, Зола-82, Пищевые волокна-2, PP-0, K-264        |
| <b>Итого за день</b>       |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1 557                      |                                                                                                                                                            | Углеводы-131, Белки-25, Калорийность-727, Жиры-10, Вода-1, Сахара-9, B2-0, C-10, PЭ-5, Na-25, Ca-15, P-10, Кар-0, Mg-9, Fe-2, HЭ-0, B1-0, Крахмал-29, HЖК-0, Органические кислоты-1, Зола-82, Пищевые волокна-2, PP-0, K-264     |