

Сад 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
205	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(200) * <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, геркулес, сахар-песок, вода водопроводная</small>	Жиры-4, Углеводы-9, Белки-4, Калорийность-90
201	Какао с молоком(200) * <small>молоко свежее, сахар-песок, какао, вода водопроводная</small>	Жиры-4, Углеводы-16, Белки-3, Калорийность-111
50	Бутерброд с маслом(50) * <small>масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный</small>	Углеводы-40, Калорийность-188, Белки-6
456	Итого за Завтрак	Жиры-8, Углеводы-65, Белки-13, Калорийность-389
<u>Завтрак 2</u>		
204	снежок(200) * <small>снежок</small>	
204	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
199	Компот из свежих яблок(200) * <small>сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная</small>	
200	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) * <small>сметана, масло растительное, картофель, морковь, капуста квашенная, лук репчатый, укроп, вода водопроводная</small>	
209	Плов из птицы (3-7) <small>мясо птицы-филе, масло сливочное 72,5%, крупа рис , морковь, лук репчатый, томат</small>	
56	Огурцы соленые(60) * <small>огурцы соленые</small>	Калорийность-9, Белки-1, Витамин С-3, Углеводы-1, Жиры-0
40	Хлеб пшеничный 40(40) * <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-3
25	Хлеб ржаной(25) * <small>хлеб ржаной</small>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49
5	соль на весь день(5) * <small>соль</small>	
716	Итого за Обед	Калорийность-152, Белки-6, Витамин С-3, Углеводы-31, Жиры-0
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб ржаной(25) * <small>хлеб ржаной</small>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49
100	Запеканка из творога(100) * <small>масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное, сметана, творог, яйцо, сахар-песок, сухари панировочные</small>	
198	Напиток витаминизированный(200) * <small>напиток груши-дичка с/б 3 л</small>	
150	Апельсины(100) * <small>апельсины</small>	Углеводы-12, Жиры-0, Витамин С-90, Белки-1, Калорийность-64
45	печенье(40) * <small>печенье</small>	
480	Итого за Уплотненный полдник	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-113, Жиры-0, Витамин С-90
1 856	Итого за день	Жиры-8, Углеводы-118, Белки-22, Калорийность-654, Витамин С-93

Заведующий

Дударева Н.А

Ясли 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
182	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180) *	Белки-4, Калорийность-82, Углеводы-7, Жиры-4
	<small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, геркулес, сахар-песок, вода водопроводная</small>	
40	Бутерброд с маслом(40) *	Белки-3, Калорийность-82, Углеводы-17
	<small>масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный</small>	
151	Какао с молоком 1-3 года	Жиры-3, Белки-3, Углеводы-12, Калорийность-87
	<small>молоко свежее, сахар-песок, какао, вода водопроводная</small>	
373	Итого за Завтрак	Белки-10, Калорийность-251, Углеводы-36, Жиры-7
<u>Завтрак 2</u>		
151	снежок(150) *	
	<small>снежок</small>	
151	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
178	Компот из свежих яблок(180) *	
	<small>сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная</small>	
180	Щи из квашеной капусты с картофелем(180) *	Витамин С-21, Жиры-4, Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-68
	<small>сметана, масло растительное, картофель, морковь, капуста квашенная, лук репчатый, укроп, вода водопроводная</small>	
162	Плов из птицы (1-3)	
	<small>мясо птицы-филе, масло сливочное 72,5%, крупа рис , морковь, лук репчатый, томат</small>	
34	Огурцы соленые(30) *	Калорийность-4, Жиры-0, Витамин С-2, Углеводы-1, Белки-0
	<small>огурцы соленые</small>	
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
	<small>хлеб ржаной</small>	
30	Хлеб пшеничный 30(30) *	Белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15
	<small>хлеб пшеничный</small>	
3	соль на весь день(3) *	
	<small>соль</small>	
590	Итого за Обед	Витамин С-23, Жиры-4, Углеводы-31, Белки-4, Калорийность-182
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
	<small>хлеб ржаной</small>	
50	Запеканка из творога(50) *	
	<small>масло сливочное 72,5%, сметана, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные</small>	
200	Сок фруктовый(150) *	Калорийность-77, Углеводы-17
	<small>сок разный 0,2 л т/п</small>	
100	Апельсины(70) *	Углеводы-8, Калорийность-45, Витамин С-63, Белки-1, Жиры-0
	<small>апельсины</small>	
17	печенье(15) *	
	<small>печенье</small>	
367	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-33, Калорийность-161, Белки-2, Витамин С-63, Жиры-0
1 481	Итого за день	Белки-16, Калорийность-594, Углеводы-100, Жиры-11, Витамин С-86

Заведующий

Дударева Н.А