

Сад 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с гречневой крупой(200) * <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа гречневая, сахар-песок, вода водопроводная</small>	
200	Кофейный напиток с молоком(200) * <small>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная</small>	Калорийность-111, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-18
47	Бутерброд с сыром(45) * <small>масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный</small>	Калорийность-122, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-15
447	Итого за Завтрак	Калорийность-233, Жиры-7, Белки-8, Углеводы-33
<u>Завтрак 2</u>		
200	Ряженка(200) * <small>ряженка</small>	
200	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
150	Макароны отварные(150) * <small>масло сливочное 72,5%, вермишель, макароны, вода водопроводная</small>	
200	Суп картофельный с бобовыми(200) * <small>масло растительное, крупа горох, картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский, укроп, вода водопроводная</small>	
181	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом <small>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, сметана, яйца, мука пшеничная, крупа рис, капуста свежая, лук репчатый, томат, вода водопроводная</small>	Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-189, Белки-12
200	Компот из сушеных фруктов(200) * <small>сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная</small>	Углеводы-14, Калорийность-56
40	Хлеб пшеничный 40(40) * <small>хлеб пшеничный</small>	Калорийность-94, Углеводы-20, Белки-3
5	соль на весь день(5) * <small>соль</small>	
25	Хлеб ржаной(25) * <small>хлеб ржаной</small>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49
801	Итого за Обед	Жиры-7, Углеводы-65, Калорийность-388, Белки-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб ржаной(25) * <small>хлеб ржаной</small>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49
180	Чай с сахаром(180/10) * <small>сахар-песок, чай, вода водопроводная</small>	
150	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный <small>масло сливочное 72,5%, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, соль, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, лук зеленый, томат, тыква, вода водопроводная</small>	
40	Яйца вареные(40) * <small>яйцо</small>	
119	Яблоки(100) * <small>яблоки отечественные</small>	
514	Итого за Уплотненный полдник	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49
1962	Итого за день	Калорийность-670, Жиры-14, Белки-27, Углеводы-108
	ЗАВЕДУЮЩИЙ	ДУДАРЕВА Н.А.

Ясли 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155	Кофейный напиток с молоком(150) * <small>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная</small>	Белки-2, Калорийность-54, Жиры-2, Углеводы-7
180	Суп молочный с гречневой крупой(180) * <small>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа гречневая, сахар-песок, вода водопроводная</small>	Калорийность-122, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-15
47	Бутерброд с сыром(45) * <small>масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный</small>	Белки-7, Калорийность-176, Жиры-6, Углеводы-22
393	Итого за Завтрак	
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка(150) * <small>ряженка</small>	
150	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
121	Макаронны отварные с маслом(120) * <small>масло сливочное 72,5%, вермишель, макароны, вода водопроводная</small>	
136	Голубцы ленивые - Соус сметанный с томатом <small>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, сметана, яйцо, мука пшеничная, крупа рис, капуста свежая, лук репчатый, томат, вода водопроводная</small>	Жиры-7, Углеводы-21, Калорийность-189, Белки-12
180	Суп картофельный с бобовыми(180) * <small>масло растительное, крупа горох, картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский, укроп, вода водопроводная</small>	Углеводы-12, Калорийность-48
148	Компот из сушеных фруктов(150) * <small>сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная</small>	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
20	Хлеб ржаной(20) * <small>хлеб ржаной</small>	Белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный 30(30) * <small>хлеб пшеничный</small>	
3	соль на весь день(3) * <small>соль</small>	
482	Итого за Обед	Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-347, Белки-15
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной(20) * <small>хлеб ржаной</small>	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
150	Чай с сахаром(150/7) * <small>сахар-песок, чай, вода водопроводная</small>	Углеводы-7, Калорийность-28
113	Яблоки(95) * <small>яблоки отечественные</small>	
40	Яйца вареные(40) * <small>яйцо</small>	
176	Рагу овощное (1-й вариант) с соусом томатным - Соус томатный <small>масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар-песок, соль, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, томат, зеленый горошек, тыква</small>	
499	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-15, Калорийность-67, Белки-1
1 524	Итого за день	Белки-23, Калорийность-590, Жиры-13, Углеводы-93
	ЗАВЕДУЮЩИЙ	ДУДАРЕВА Н.А.