

Сад 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
106	Пудинг из творога (запеченный)(100) * масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное, сметана, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные	
47	Бутерброд с сыром(45) * масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный	Калорийность-122, Жиры-4, Углеводы-15, Белки-5
180	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная	Углеводы-15, Белки-3, Жиры-3, Калорийность-99
333	Итого за Завтрак	Калорийность-221, Жиры-7, Углеводы-30, Белки-8
Завтрак 2		
201	Сок фруктовый(200) * сок разный 1 л.т/пак	Белки-1, Углеводы-24, Калорийность-104
201	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Углеводы-24, Калорийность-104
Обед		
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками говядина-мякоть, яйцо, масло растительное, соль, укроп, картофель очищенный, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный	
120	Сердце говяжье тушёное в соусе масло растительное, мука пшеничная, томат, морковь очищенная, вода водопроводная, говядина-сердце, лук очищенный	
120	Пюре картофельное (120) масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель очищенный	
42	Хлеб пшеничный 40(40) * хлеб пшеничный	Углеводы-20, Калорийность-94, Белки-3
5	соль на весь день(5) * соль	
25	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10
200	Компот из свежих яблок(200) * сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная	
43	Салат из свежих помидоров и огурцов масло растительное, огурцы свежие, помидоры свежие	
755	Итого за Обед	Углеводы-30, Калорийность-143, Белки-5
Уплотненный полдник		
25	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10
200	Суп молочный с пшенной крупой(200) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа пшено, сахар-песок, вода водопроводная	Белки-6, Калорийность-154, Углеводы-21, Жиры-6
180	Чай с сахаром(180/10) * сахар-песок, чай, вода водопроводная	
40	вафли(40) * вафли	
40	Яйца вареные(40) * яйцо	
485	Итого за Уплотненный полдник	Белки-8, Калорийность-203, Углеводы-31, Жиры-6
1 774	Итого за день	Калорийность-671, Жиры-13, Углеводы-115, Белки-22
но заведующийФедоренко Н.В.		

Ясли 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Пудинг из творога (запеченный)(50) * масло сливочное 72,5%, сметана, творог, яйцо, мука пшеничная, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные	
47	Бутерброд с сыром(45) * масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный	Калорийность-122, Жиры-4, Углеводы-15, Белки-5
150	Кофейный напиток с молоком 1-3 года молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная	Калорийность-80, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-12
247	Итого за Завтрак	Калорийность-202, Жиры-6, Углеводы-27, Белки-7
<u>Завтрак 2</u>		
151	Сок фруктовый(150) * сок разный 1 л.т/пак	Калорийность-78, Углеводы-18
151	Итого за Завтрак 2	Калорийность-78, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками говядина-мякоть, яйцо, масло растительное, соль, 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	
100	Пюре картофельное (100) масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель очищенный	
20	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39
31	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15
3	соль на весь день(3) * соль	
29	Салат из свежих помидоров и огурцов масло растительное, огурцы свежие, помидоры свежие	
150	Компот из свежих яблок(180) * сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная	
610	Итого за Обед	Белки-3, Углеводы-23, Калорийность-110
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39
180	Суп молочный с пшениной крупой(180) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа пшено, сахар-песок, вода водопроводная	Белки-6, Углеводы-19, Калорийность-139, Жиры-5
150	Чай с сахаром(150/7) * сахар-песок, чай, вода водопроводная	Углеводы-7, Калорийность-28
40	Яйца вареные(40) * яйцо	
20	вафли(20) * вафли	
410	Итого за Уплотненный полдник	Белки-7, Углеводы-34, Калорийность-206, Жиры-5
1 418	Итого за день	Калорийность-596, Жиры-11, Углеводы-102, Белки-17
но заведующийФедоренко Н.В.		