

Сад 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Кофейный напиток(200) * сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная	Жиры-2, Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-43
50	Бутерброд с маслом(50) * масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный	Калорийность-188, Углеводы-40, Белки-6
200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, вермишель, макароны, сахар-песок, вода водопроводная	Углеводы-20, Витамин С-2, Калорийность-151, Жиры-5, Белки-6
450	Итого за Завтрак	Жиры-7, Углеводы-72, Белки-14, Калорийность-382, Витамин С-2
<u>Завтрак 2</u>		
182	Кефир(200) * кефир	
182	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10
5	соль на весь день(5) * соль	
40	Хлеб пшеничный 40(40) * хлеб пшеничный	Углеводы-20, Калорийность-94, Белки-3
200	Компот из сушеных фруктов(200) * сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная	Калорийность-56, Углеводы-14
200	Борщ зеленый(200) * сметана, яйцо, масло растительное, томат, укроп, щавель, картофель очищенный, морковь очищенная, свекла очищенная, лук очищенный	Углеводы-23, Витамин С-6, Жиры-16, Калорийность-331, Белки-19
200	Кулеш с мясом (из смеси круп)(200) * говядина-мякоть, масло растительное, крупа гречневая, крупа перловая, морковь очищенная, лук очищенный	Калорийность-76, Углеводы-6, Белки-1, Жиры-5
60	Салат из белокачанной капусты(50) * масло растительное, сахар-песок, лук зеленый, капуста свежая молодая, вода водопроводная	
730	Итого за Обед	Белки-25, Калорийность-606, Углеводы-73, Витамин С-6, Жиры-21
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10
106	Груши груши	
120	Пюре картофельное (120) масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель очищенный	
120	Рыба, припущенная с овощами с маслом минтай-филе, масло сливочное 72,5%, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный	
180	Чай с сахаром(180/10) * сахар-песок, чай, вода водопроводная	
551	Итого за Уплотненный полдник	Белки-2, Калорийность-49, Углеводы-10
1 913	Итого за день	Жиры-28, Углеводы-155, Белки-41, Калорийность-1 037, Витамин С-8
и о заведующий		Федоренко Н.В.

Ясли 197

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток(180) * сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная	
180	Суп молочный с макаронными изделиями(150) * масло сливочное 72,5%, молоко свежее, вермишель, макароны, сахар-песок, вода водопроводная	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-15, Калорийность-113, Витамин С-1
40	Бутерброд с маслом(40) * масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный	Углеводы-17, Белки-3, Калорийность-82
400	Итого за Завтрак	Жиры-4, Белки-7, Углеводы-32, Калорийность-195, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
136	Кефир(150) * кефир	
136	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
40	Салат из свежей капусты(40) масло растительное, лук зеленый, капуста свежая молодая	
180	Кулеш с мясом (из смеси круп)(150) * говядина-мякоть, масло растительное, крупа гречневая, крупа перловая, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный	Витамин С-4, Калорийность-248, Жиры-12, Углеводы-18, Белки-14
150	Компот из сушеных фруктов(150) * сахар-песок, сухофрукты, вода водопроводная	Углеводы-12, Калорийность-48
3	соль на весь день(3) * соль	
20	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39
30	Хлеб пшеничный 30(30) * хлеб пшеничный	Белки-2, Калорийность-71, Углеводы-15
180	Борщ зеленый(180) * сметана, яйцо, масло растительное, томат, укроп, щавель, петрушка, картофель очищенный, морковь очищенная, свекла очищенная, лук очищенный	
603	Итого за Обед	Витамин С-4, Калорийность-406, Жиры-12, Углеводы-53, Белки-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-39
103	Груши груши	
150	Чай с сахаром(150/7) * сахар-песок, чай, вода водопроводная	Углеводы-7, Калорийность-28
120	Пюре картофельное (120) масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель очищенный	
90	Рыба, припущенная с овощами с маслом минтай-филе, масло сливочное 72,5%, морковь очищенная, вода водопроводная, лук очищенный	
483	Итого за Уплотненный полдник	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-67
1 622	Итого за день	Жиры-16, Белки-25, Углеводы-100, Калорийность-668, Витамин С-5
и о заведующий		Федоренко Н.В.