

Сад (Весна - Лето) 101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный</i>	
30	Бутерброд с маслом** <i>масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-8, Калорийность-145, Углеводы-15
30	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	
200	Суп молочный с пшенной крупой * <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа пшено, сахар-песок</i>	
460	Итого за Завтрак	Белки-2, Жиры-8, Калорийность-145, Углеводы-15
<u>Завтрак 2</u>		
100	Йогурт <i>йогурт</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	
100	Гуляш из отварного мяса * <i>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат, вода водопроводная</i>	
200	Щи из свежей капусты с картофелем * <i>сметана, масло растительное, соль, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, томат, укроп, вода водопроводная</i>	
25	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
150	Каша гречневая * <i>масло сливочное 72,5%, крупа гречневая</i>	
200	Компот из свежих яблок * <i>сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная</i>	
84	Салат из редиса * <i>масло растительное, соль, редис красный, укроп</i>	Жиры-1, Калорийность-9
789	Итого за Обед	Калорийность-68, Углеводы-12, Жиры-1, Белки-2
<u>Ужин</u>		
28	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
145	Напиток витаминизированный <i>напиток груши-дичка с/б 3 л</i>	
95	Яблоки * <i>яблоки отечественные</i>	
170	Вареники ленивые * <i>сметана, творог, яйцо, мука пшеничная, сахар-песок, соль</i>	
438	Итого за Ужин	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
1 787	Итого за день	Белки-6, Жиры-9, Калорийность-272, Углеводы-39

Заведующий

Карпина С.Б.

Ясли (Весна - Лето) 101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный</i>	Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-89, Углеводы-14, Жиры-2
150	Суп молочный с пшенной крупой* * <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа пшено, сахар-песок</i>	Белки-5, Витамин С-1, Углеводы-17, Жиры-5, Калорийность-130
30	Хлеб ржаной* <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-38, Жиры-0, Белки-1
30	Бутерброд с маслом * <i>масло сливочное 72,5%, хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Жиры-8, Калорийность- 136, Белки-2
360	Итого за Завтрак	Витамин С-2, Белки-11, Калорийность- 393, Углеводы-54, Жиры-15
<u>Завтрак 2</u>		
100	Йогурт <i>йогурт</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем** <i>сметана, масло растительное, соль, картофель, морковь, капуста свежая, лук репчатый, томат, укроп, вода водопроводная</i>	
90	Гуляш из отварного мяса* <i>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат, вода водопроводная</i>	
20	Хлеб пшеничный* <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
120	Каша гречневая * <i>масло сливочное 72,5%, крупа гречневая</i>	
150	Компот из свежих яблок * <i>сахар-песок, яблоки отечественные, вода водопроводная</i>	
56	Салат из редиса <i>масло растительное, соль, редис красный, укроп</i>	Жиры-6, Калорийность-54
586	Итого за Обед	Белки-2, Жиры-6, Калорийность-101, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный* <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
86	Сок разный* <i>сок разный 1л.т/пак</i>	
150	Вареники ленивые * <i>масло сливочное 72,5%, сметана, творог, яйцо, мука пшеничная, сахар-песок</i>	
95	Яблоки * <i>яблоки отечественные</i>	
351	Итого за Ужин	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
1 397	Итого за день	Витамин С-2, Белки-15, Калорийность- 541, Углеводы-74, Жиры-21

Заведующий

Карпина С.Б.

