

Сад (Весна - Лето) 101

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
52	Зефир* <i>зефир ванильный</i>	Жиры-0, Калорийность-82, Белки-0, Углеводы-20
200	Какао с молоком <i>молоко свежее, сахар-песок, какао, вода водопроводная</i>	
150	Суфле твороженое со сгущенным молоком <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, молоко сгущенное, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок</i>	
29	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	
35	Бутерброд с сыром * <i>масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный</i>	Белки-4, Калорийность-115, Жиры-7, Углеводы-10
466	Итого за Завтрак	Жиры-7, Калорийность-197, Белки-4, Углеводы-30
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кефир* <i>кефир</i>	Жиры-3, Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-61, Углеводы-4
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-3, Витамин С-1, Белки-3, Калорийность-61, Углеводы-4
<u>Обед</u>		
29	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	
80	Котлеты рубленые(80) * <i>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, хлеб пшеничный, лук репчатый молодой</i>	
63	салат из свежих помидоров с луком <i>масло растительное, помидоры свежие, лук репчатый молодой</i>	
150	Пюре картофельное* <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель молодой</i>	
200	Суп картофельный с крупой* <i>масло сливочное 72,5%, сметана, масло растительное, крупа пшено, соль, перец болгарский, укроп, петрушка, картофель молодой, лук репчатый молодой, морковь молодая, вода водопроводная</i>	Витамин С-32, Жиры-3, Калорийность-145, Углеводы-25, Белки-4
200	Напиток лимонный* <i>сахар-песок, лимоны, вода водопроводная</i>	
25	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
747	Итого за Обед	Витамин С-32, Жиры-3, Калорийность-204, Углеводы-37, Белки-6
<u>Ужин</u>		
25	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Углеводы-12, Жиры-0, Белки-2
200	Суп молочный с ячневой крупой* <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа ячневая, сахар-песок, соль</i>	
100	Сдоба обыкновенная * <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, дрожжи</i>	Калорийность-304, Витамин С-0, Углеводы-46, Жиры-9, Белки-9
150	Сок фруктовый * <i>сок яблочный с/б 3л</i>	Жиры-0, Углеводы-15, Калорийность-69, Витамин С-0, Белки-1
100	Яблоки * <i>яблоки отечественные</i>	
575	Итого за Ужин	Калорийность-432, Углеводы-73, Жиры-9, Белки-12, Витамин С-0

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>		
27	Зефир * <i>зефир ванильный</i>	Калорийность-49, Жиры-0, Углеводы-12, Белки-0
30	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-38, Жиры-0, Белки-1
31	Бутерброд с сыром * <i>масло сливочное 72,5%, сыр «Российский», хлеб пшеничный</i>	
130	Суфле твороженое со сгущенным молоком * <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, молоко сгущенное, творог, яйцо, крупа манная, сахар-песок</i>	
150	Какао с молоком * <i>молоко свежее, сахар-песок, какао</i>	Белки-3, Калорийность-105, Жиры-2, Углеводы-18, Витамин С-1
368	Итого за Завтрак	Калорийность-192, Жиры-2, Углеводы- 38, Белки-4, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кефир * <i>кефир</i>	Калорийность-61, Белки-3, Углеводы-4, Витамин С-1, Жиры-3
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-61, Белки-3, Углеводы-4, Витамин С-1, Жиры-3
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной * <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Калорийность-38, Жиры-0, Белки-1
60	Котлеты рубленые(60) * <i>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, хлеб пшеничный , лук репчатый молодой</i>	
120	Пюре картофельное** <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель молодой</i>	Витамин С-35, Жиры-6, Белки-4, Калорийность-184, Углеводы-29
29	Салат из свежих помидоров с луком * <i>масло растительное, помидоры свежие, лук репчатый молодой</i>	Углеводы-3, Калорийность-52, Жиры-4, Белки-1, Витамин С-20
150	Напиток лимонный** <i>сахар-песок, лимоны, вода водопроводная</i>	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-45, Углеводы-10, Витамин С-6
20	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
150	Суп картофельный с крупой** <i>масло сливочное 72,5%, сметана, масло растительное, крупа пшено, укроп, петрушка, картофель молодой, лук репчатый молодой, морковь молодая, вода водопроводная</i>	
559	Итого за Обед	Углеводы-60, Калорийность-366, Жиры- 10, Белки-8, Витамин С-61
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный * <i>хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
95	Яблоки * <i>яблоки отечественные</i>	
80	Сдоба обыкновенная * <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, сахар-песок, дрожжи</i>	Белки-9, Витамин С-0, Жиры-9, Углеводы-46, Калорийность-304
100	Сок разный * <i>сок разный 1л.м/пак</i>	
150	Суп молочный с ячневой крупой** <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, крупа ячневая, сахар-песок</i>	
445	Итого за Ужин	Белки-11, Жиры-9, Калорийность-351, Углеводы-56, Витамин С-0

Заведующий Карпина С.Б.
