

ДС(163ф) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
55	Бутерброды с джемом или повидлом <i>Масло сливочное 72,5%, Джем, Хлеб пшеничный</i>	Белки-3.00, Углеводы-20.00, Жиры-7.00, ЭЦ-156.00
150	ДС(163) Суп молочный с макаронными изделиями 150 <i>Макаронные изделия, Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, *Вода</i>	ЭЦ-136.00, Углеводы-10.00, Жиры-8.00, Белки-6.00
40	ДС(163) Яйца вареные <i>Яйцо</i>	Белки-5.00, Углеводы-, Жиры-5.00, ЭЦ-62.00
150	ДС(163) Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный, *Вода</i>	Углеводы-8.11, ЭЦ-30.00
395	Итого за Завтрак	Белки-14, Углеводы-38,108, Жиры-20, ЭЦ-384
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка 160 <i>Ряженка 2,5%</i>	Жиры-3.00, Углеводы-4.00, Белки-3.00, ЭЦ-54.00
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-3, Углеводы-4, Белки-3, ЭЦ-54
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной <i>Хлеб дарницкий</i>	Белки-1.00, Углеводы-8.00, ЭЦ-39.00
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2.00, ЭЦ-71.00, Углеводы-15.00
80	ДС(163) Биточки паровые 70 с соусом <i>Томат-паста, Яйцо, Мясо говядина, Хлеб пшеничный , *Вода, Мука пшеничная</i>	Жиры-, Витамин С-, Белки-, ЭЦ-, Углеводы-
150	Компот из сушеных фруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), *Вода</i>	ЭЦ-108.00, Белки-1.00, Жиры-2.00, Углеводы-26.00
140	Каша гречневая рассыпчатая с квашенной капустой <i>Масло сливочное 72,5%, Капуста квашеная, Крупа гречневая</i>	ЭЦ-19.00, Жиры-3.00
16	к первому блюду <i>Соль, Лавровый лист, Сметана 15%</i>	
150	ДС(163) Борщ с капустой и картофелем 150 <i>Морковь, Капуста белокочанная, Масло растительное, Сахар-песок, Лук репчатый, Свекла, Картофель, *Вода</i>	Витамин С-13.00, Жиры-4.00, Углеводы-9.00, Белки-1.00, ЭЦ-75.00
596	Итого за Обед	Белки-5, Углеводы-58, ЭЦ-312, Жиры-9, Витамин С-13
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2.00, ЭЦ-71.00, Углеводы-15.00
150	ДС(163) Чай с сахаром 150 <i>Сахар-песок, Чай черный, *Вода</i>	Углеводы-7.00, ЭЦ-27.00
120	Картофель отварной <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Витамин С-24.00, Жиры-5.00, Углеводы-20.00, Белки-2.00, ЭЦ-132.00
95	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	ЭЦ-56.00, Углеводы-12.00
110	Пудинг рыбный запеченный - Соус молочный густой (для фарширования) <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%, Рыба минтай, Хлеб пшеничный , *Вода, Мука пшеничная</i>	ЭЦ-166.00, Витамин С-, Углеводы-10.00, Жиры-8.00, Белки-13.00
495	Итого за Уплотненный полдник	Белки-17, ЭЦ-452, Углеводы-64, Витамин С-24, Жиры-13
1 636	Итого за день	Белки-39, Углеводы-164,108, Жиры-45, ЭЦ-1 202, Витамин С-37
заведующий	О.В.Гоголь	