

ДС(163) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	ДС(163) Кофейный напиток с молоком 1-3 года <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Жиры-2, Калорийность-80, Углеводы-12, Белки-2
30	ДС(163) Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-11, Жиры-0
65	ДС(163) Омлет паровой натуральный 1-3 года <i>Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%</i>	Жиры-17, Углеводы-2, Белки-10, Витамин С-0, Калорийность-202
4	ДС(163) Сыр (порциями) 15 <i>Сыр</i>	Калорийность-15, Белки-1, Жиры-1
5	ДС(163) Масло (порциями) <i>Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-33, Жиры-4
254	Итого за Завтрак	Жиры-24, Калорийность-388, Углеводы-25, Белки-15, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	ДС(163) Кефир 150 <i>Кефир 2,5%</i>	Жиры-4, Витамин С-1, Углеводы-5, Калорийность-95, Белки-8
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-4, Витамин С-1, Углеводы-5, Калорийность-95, Белки-8
<u>Обед</u>		
30	ДС(163) Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-11, Жиры-0
40	ДС(163) Хлеб ржаной 30 <i>Хлеб дарницкий</i>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
150	ДС(163) Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Мясо говядина, Картофель, *Вода</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-75, Жиры-3, Витамин С-12
130	ДС(163) Плов из птицы (1-3) <i>Морковь, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы филе</i>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22, Витамин С-1
150	ДС(163) Компот из сушеных фруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), *Вода</i>	Углеводы-22, Белки-1, Жиры-3, Калорийность-90
16	ДС(163) к первому блюду <i>Соль, Лавровый лист, Сметана 15%</i>	Калорийность-22, Жиры-2
60	ДС(163) Салат из свеклы 60 <i>Масло растительное, Свекла</i>	Углеводы-8, Белки-2, Калорийность-88, Жиры-6
576	Итого за Обед	Калорийность-584, Белки-13, Углеводы-97, Жиры-18, Витамин С-13
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	ДС(163) Хлеб пшеничный <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-11, Жиры-0
150	ДС(163) Картофель отварной 150 <i>Масло сливочное 72,5%, Картофель</i>	Белки-6, Углеводы-48, Калорийность-302, Жиры-10
150	ДС(163) Сок яблочный 150 <i>Сок яблочный (фруктовый)</i>	Углеводы-6, Жиры-4, Калорийность-80, Белки-4
100	ДС(163) Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-42, Витамин С-9
80	ДС(163) Рыба, тушеная с овощами 80 <i>Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Рыба минтай, *Вода</i>	Белки-9, Жиры-9, Калорийность-85, Витамин С-2, Углеводы-3
510	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-567, Белки-21, Углеводы-77, Жиры-23, Витамин С-11
1 520	Итого за день	Жиры-69, Калорийность-1 634, Углеводы-204, Белки-57, Витамин С-25

ДС(163) Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	ДС(163) Хлеб пшеничный 30 Хлеб пшеничный	Белки-4, Калорийность-142, Углеводы-30
5	ДС(163) Масло (порциями) Масло сливочное 72,5%	Углеводы-0, Белки-0, Калорийность-33, Жиры-4
10	ДС(163) Сыр (порциями) Сыр	Калорийность-15, Белки-1, Жиры-1
180	ДС(163) Кофейный напиток с молоком 3-7 лет Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода	Калорийность-104, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-16
85	ДС(163) Омлет натуральный 3-7 лет Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Молоко 2,5%	Калорийность-0, Углеводы-0, Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0
310	Итого за Завтрак	Белки-8, Калорийность-294, Углеводы-46, Жиры-8, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	ДС(163) Кефир 150 Кефир 2,5%	Жиры-4, Витамин С-1, Углеводы-5, Калорийность-95, Белки-8
180	Итого за Завтрак 2	Жиры-4, Витамин С-1, Углеводы-5, Калорийность-95, Белки-8
<u>Обед</u>		
30	ДС(163) Хлеб пшеничный 30 Хлеб пшеничный	Белки-4, Калорийность-142, Углеводы-30
200	ДС(163) Суп картофельный с мясными фрикадельками Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Яйцо, Лук репчатый, Мясо говядина, Картофель, *Вода	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-75, Жиры-3, Витамин С-12
60	ДС(163) Салат из свеклы 60 Масло растительное, Свекла	Углеводы-8, Белки-2, Калорийность-88, Жиры-6
150	ДС(163) Плов из птицы (3-7) Морковь, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы филе	
50	ДС(163) Хлеб ржаной Хлеб дарницкий	Углеводы-32, Калорийность-158, Белки-4
180	ДС(163) Компот из сушеных фруктов 180 Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), *Вода	Жиры-2, Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-21
670	Итого за Обед	Белки-13, Калорийность-550, Углеводы-101, Жиры-11, Витамин С-12
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	ДС(163) Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-11, Жиры-0
120	ДС(163) Картофель отварной 150 Масло сливочное 72,5%, Картофель	Белки-6, Углеводы-48, Калорийность-302, Жиры-10
100	ДС(163) Яблоки Яблоки свежие	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9, Калорийность-42, Витамин С-9
80	ДС(163) Рыба, тушеная с овощами 80 Морковь, Томат-паста, Масло растительное, Лук репчатый, Рыба минтай, *Вода	Белки-9, Жиры-9, Калорийность-85, Витамин С-2, Углеводы-3
180	ДС(163) Сок яблочный (200) Сок яблочный (фруктовый)	Калорийность-78, Углеводы-18
510	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-565, Белки-17, Углеводы-89, Жиры-19, Витамин С-11
1 670	Итого за день	Белки-46, Калорийность-1 504, Углеводы-241, Жиры-42, Витамин С-24