

Сад (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
31	Хлеб пшеничный хлеб	Белки-3, Жиры-1, Витамин С-0, ЭЦ-69, Углеводы-11
40	Соус сметанный(34) * мука, сметана 15%, Вода	ЭЦ-22, Белки-1, Витамин С-0, Жиры-1, Углеводы-2
200	Какао на молоке(180) какао, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%	ЭЦ-120, Белки-5, Углеводы-17, Жиры-4
150	Запеканка из творога(116) крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сабза-изюм, сметана 15%, творог 9%	Белки-26, ЭЦ-342, Жиры-20, Углеводы-20
27	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, ЭЦ-60
448	Итого за Завтрак	Белки-37, Жиры-26, Витамин С-0, ЭЦ-613, Углеводы-63
<u>Завтрак 2</u>		
110	Яблоки(123) * яблоки	
110	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
27	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, ЭЦ-60
100	Гуляш из говядины * лук, масло растительное, морковь, мука, томат, говядина, баранина	Углеводы-6, ЭЦ-197, Витамин С-0, Белки-16, Жиры-13
50	Салат из свеклы(40) * свекла молодая	Белки-1, Углеводы-5, ЭЦ-26
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками* лук, масло растительное, морковь, соль (йодированная), яйцо, филе куриное, картофель очищенный, Вода	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7, ЭЦ-134
230	Напиток из груши дички * напиток разный	Углеводы-3, ЭЦ-21
180	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(205) * крупа ячневая, лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, Вода	Углеводы-41, Белки-6, Жиры-5, Витамин С-3, ЭЦ-235
29	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, ЭЦ-96, Жиры-2
816	Итого за Обед	Витамин С-3, Белки-30, Углеводы-90, Жиры-21, ЭЦ-769
<u>Уплотненный полдник</u>		
29	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, ЭЦ-96, Жиры-2
40	Яйца вареные яйцо	Углеводы-3, ЭЦ-62, Белки-50, Жиры-45
220	Рагу овощное(180) * лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, мука, томат, кабачки, капуста молодая, картофель очищенный	Углеводы-19, ЭЦ-155, Витамин С-16, Белки-4, Жиры-7
80	Сдоба обыкновенная(50) * дрожжи, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, Вода	ЭЦ-164, Углеводы-30, Жиры-3, Белки-5
170	Ряженка(185) * ряженка	Углеводы-8, Жиры-4, Белки-5, ЭЦ-92
539	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-16, Белки-68, Углеводы-75, ЭЦ-569, Жиры-61
1 913	Итого за день	Белки-135, Жиры-108, Витамин С-19, ЭЦ-1 951, Углеводы-228
Негуч А.А.		

Ясли (рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
29	Хлеб пшеничный хлеб	Белки-3, Жиры-1, Витамин С-0, ЭЦ-69, Углеводы-11
140	Запеканка из творога(116) крупa манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сабза-изюм, сухари панировочные, сметана 15%, творог 9%	Белки-26, ЭЦ-342, Жиры-20, Углеводы-20
150	Кофейный напиток с молоком(Выход:) * кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода	Углеводы-22, ЭЦ-153, Белки-6, Жиры-5
18	Хлеб ржаной(20) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-52, Жиры-1
337	Итого за Завтрак	Белки-37, Жиры-27, Витамин С-0, ЭЦ-616, Углеводы-63
Завтрак 2		
80	Яблоки яблоки	Витамин С-5, ЭЦ-47, Углеводы-10, Жиры-0, Белки-0
80	Итого за Завтрак 2	Витамин С-5, ЭЦ-47, Углеводы-10, Жиры-0, Белки-0
Обед		
27	Хлеб ржаной(30) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Углеводы-13, Жиры-0, ЭЦ-60
150	Сок яблочный * сок разный	Углеводы-18, ЭЦ-83, Белки-1
80	Птица тушеная мука, томат, филе куриное, сметана 15%	Жиры-33, ЭЦ-464, Белки-36, Углеводы-6, Витамин С-0
160	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(205) * крупa ячневая, лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, Вода	Углеводы-41, Белки-6, Жиры-5, Витамин С-3, ЭЦ-235
150	Борщ с капустой и картофелем(200) * лук, масло растительное, морковь, сахар песок, томат, капуста молодая, свекла молодая, картофель очищенный, Вода	Белки-2, Витамин С-14, Жиры-5, Углеводы-16, ЭЦ-72
29	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, ЭЦ-96, Жиры-2
	Соль(4) * соль (йодированная)	
596	Итого за Обед	Витамин С-17, Белки-51, Углеводы-109, Жиры-45, ЭЦ-1 010
Уплотненный полдник		
29	Хлеб пшеничный 15(25) * хлеб	Витамин С-0, Белки-4, Углеводы-15, ЭЦ-96, Жиры-2
150	Рагу овощное(120) * лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, лук зеленый, кабачки, капуста молодая, картофель очищенный	Белки-2, Жиры-6, Витамин С-11, ЭЦ-112, Углеводы-13
145	Ряженка(160) * ряженка	ЭЦ-79, Жиры-4, Углеводы-7, Белки-5
80	Сдоба обыкновенная(51) * дрожжи, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, Вода	Углеводы-32, Белки-5, Жиры-2, ЭЦ-171
404	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-11, Белки-16, Углеводы-67, ЭЦ-458, Жиры-14
1 417	Итого за день	Белки-104, Жиры-86, Витамин С-33, ЭЦ-2 131, Углеводы-249