

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Суп геркулесовый молочный(200) * Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Соль	
51	Бутерброд с сыром(40/10/10) * Батон, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр российский 50 % жир	
245	Чай с сахаром(200) * Сахар, Чай высшего и 1-го сорта	
495	Итого за Завтрак	
<u>Завтрак 2</u>		
33	Зефир(30) * Зефир	Калорийность-98, Углеводы-24
198	Кефир(200) * Кефир 2,5 % жир	Углеводы-7, Калорийность-126, Жиры-6, Белки-10
231	Итого за Завтрак 2	Калорийность-224, Углеводы-31, Жиры-6, Белки-10
<u>Обед</u>		
222	Запеканка вермишелевая с мясом(150) * Говядина, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Яйцо	
50	Помидор свежий(50) * Помидоры	
201	Свекольник со сметаной(200) * Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Свекла, Сметана 15% жир, Соль, Томатное пюре, Укроп, Яйцо	Белки-4, Калорийность-119, Витамин С-19, Жиры-6, Углеводы-10
29	Хлеб пшеничный(30) * Хлеб пшеничный	Углеводы-45, Белки-6, Калорийность-213
207	Компот из смеси сухофруктов(200) * Сахар, Сухофрукты (смесь)	
30	Огурец свежий(30) * Огурцы	
20	Хлеб ржаной(20) * Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
759	Итого за Обед	Белки-12, Калорийность-410, Витамин С-19, Жиры-6, Углеводы-71
<u>Уплотненный полдник</u>		
79	Салат из моркови и яблок Масло растительное, Морковь, Сахар, Яблоки свежие	
201	Сок разный (180) Сок разный	
101	груша(100) * Груши	
154	Сырники по-киевски(150) * Ванилин, Крупа манная, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко сгущенное 8,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Творог весомой 9 % жир	Углеводы-48, Калорийность-506, Жиры-22, Витамин С-1, Белки-28
535	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-48, Калорийность-506, Жиры-22, Витамин С-1, Белки-28

2 020

Итого за день Калорийность-1 140, Углеводы-150,
Жиры-34, Белки-50, Витамин С-20

Заведующий Олейникова Т.Ю.

Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
181	Суп геркулесовый молочный(180) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Овсяные хлопья "Геркулес", Сахар, Соль</i>	
233	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
29	Бутерброд с маслом и сыром(25/5/8) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр российский 50 % жир, Хлеб пшеничный</i>	
443	Итого за Завтрак	
<u>Завтрак 2</u>		
22	Зефир(20) * <i>Зефир</i>	Калорийность-65, Углеводы-16
150	Кефир(150) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	
172	Итого за Завтрак 2	Калорийность-65, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
40	Хлеб ржаной(40) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Калорийность-79, Углеводы-16
182	Свекольник со сметаной(180) * <i>Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Свекла, Сметана 15% жир, Соль, Томатное пюре, Укроп, Яйцо</i>	Углеводы-10, Белки-5, Калорийность-122, Жиры-6, Витамин С-17
29	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-45, Белки-6, Калорийность-213
30	Огурец свежий(30) * <i>Огурцы</i>	
130	Запеканка вермишелевая с мясом(130) * <i>Говядина, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Яйцо</i>	Углеводы-2, Жиры-4, Калорийность-38
30	Помидор свежий(30) * <i>Помидоры</i>	
188	Компот из смеси сухофруктов(180) * <i>Сахар, Сухофрукты (смесь)</i>	
629	Итого за Обед	Белки-13, Калорийность-452, Углеводы-73, Жиры-10, Витамин С-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
59	Салат из моркови и яблок <i>Масло растительное, Морковь, Сахар, Яблоки свежие</i>	
123	Сырники по-киевски(120) * <i>Ванилин, Крупа манная, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко сгущенное 8,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Творог весовой 9 % жир</i>	Витамин С-1, Углеводы-31, Жиры-18, Калорийность-365, Белки-20
98	Груши(95) * <i>Груши</i>	
181	Сок(180) * <i>Сок разный</i>	
461	Итого за Уплотненный полдник	Витамин С-1, Углеводы-31, Жиры-18, Калорийность-365, Белки-20

1 705

Итого за день

Калорийность-882, Углеводы-120,
Белки-33, Жиры-28, Витамин С-18

Заведующий

Олейникова Т.Ю.

Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	Суп молочный ячневый(150) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Крупа Ячневая</i>	Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-0, Калорийность-0
25	Бутерброд с маслом(20/5) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Жиры-8, Калорийность-74
262	Чай с сахаром(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
436	Итого за Завтрак	Витамин С-0, Белки-0, Жиры-8, Углеводы-0, Калорийность-74
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (150) <i>Йогурт 2,5% жирности</i>	Белки-5, Калорийность-106, Витамин С-1, Углеводы-7, Жиры-6
150	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Калорийность-106, Витамин С-1, Углеводы-7, Жиры-6
<u>Обед</u>		
186	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) * <i>Говядина, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп, Яйцо</i>	Белки-9, Калорийность-184, Жиры-10, Углеводы-14, Витамин С-23
94	Печень по-строгановски(80) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Печень говяжья, Сметана 15% жир, Соль, Томатное пюре</i>	
110	Картофельное пюре(110) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Соль</i>	Калорийность-146, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-26
30	Огурец свежий(30) * <i>Огурцы</i>	
99	Компот из свежих плодов(180) * <i>Сахар, Яблоки свежие, Ягоды св/м</i>	Калорийность-18, Углеводы-3
21	Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-10, Белки-2, Калорийность-47
540	Итого за Обед	Белки-15, Калорийность-395, Жиры-12, Углеводы-53, Витамин С-23
<u>Уплотненный полдник</u>		
22	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
130	Омлет натуральный(130) * <i>Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Соль, Яйцо</i>	Жиры-15, Белки-16, Витамин С-0, Калорийность-209, Углеводы-2
39	Кабачковая икра(60) * <i>Икра кабачковая</i>	Углеводы-5, Жиры-5, Белки-1, Калорийность-71
181	Сок разный (180) <i>Сок разный</i>	
96	Бананы(95) * <i>Бананы</i>	Калорийность-131, Белки-2, Углеводы-29
468	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-489, Белки-21, Углеводы-52, Жиры-20, Витамин С-0

1 594

Итого за день Витамин С-24, Белки-41, Жиры-46,
Углеводы-112, Калорийность-1 064

Заведующий Олейникова Т.Ю.

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Суп молочный ячневый(200) * <i>Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Крупа Ячневая</i>	Жиры-0, Калорийность-0, Углеводы-0, Белки-0, Витамин С-0
50	Бутерброд с маслом(40/10) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Углеводы-2, Калорийность-152, Жиры-16
302	Чай с сахаром 200 <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
551	Итого за Завтрак	Жиры-16, Калорийность-152, Углеводы-2, Белки-0, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
200	Йогурт(200) * <i>Йогурт 2,5% жирности</i>	
200	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
206	Суп картофельный с мясными фрикадельками(200) * <i>Говядина, Картофель, Крупа рисовая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп, Яйцо</i>	Белки-10, Углеводы-10, Жиры-10, Витамин С-17, Калорийность-169
80	Печень по-строгановски(115) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Мука пшеничная, Печень говяжья, Сметана 15% жир, Томатное пюре</i>	
130	Картофельное пюре(130) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	
50	Огурец свежий(50) * <i>Огурцы</i>	
110	Компот из свежих плодов(200) * <i>Сахар, Яблоки свежие, Ягоды св/м</i>	Калорийность-8, Углеводы-2
22	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
41	Хлеб пшеничный(40) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
639	Итого за Обед	Белки-15, Углеводы-48, Жиры-10, Витамин С-17, Калорийность-349
<u>Уплотненный полдник</u>		
22	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
150	Омлет натуральный* <i>Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Соль, Яйцо</i>	
59	Кабачковая икра(60) * <i>Икра кабачковая</i>	
201	Сок(200) * <i>Сок разный</i>	
101	Бананы (100) <i>Бананы</i>	
533	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
204	Суп молочный с крупой(200) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Соль</i>	Углеводы-7, Калорийность-111, Белки-4, Жиры-7
60	Бутерброд с сыром(40/10/10) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр костромской 45 % жир</i>	Углеводы-1, Жиры-11, Калорийность-110, Белки-2
40	Яйца вареные (40) <i>Яйцо</i>	
202	Кофейный напиток(200) * <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Белки-2, Калорийность-55, Жиры-3, Углеводы-5
506	Итого за Завтрак	Углеводы-13, Калорийность-276, Белки-8, Жиры-21
Завтрак 2		
179	Ряженка(200) <i>Ряженка 2,5 % жир</i>	Белки-5, Углеводы-8, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
179	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Углеводы-8, Жиры-5, Калорийность-97, Витамин С-1
Обед		
204	Суп картофельный с макаронными изделиями и сметаной(200) з* <i>Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль</i>	
202	Плов из говядины (200) <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	
63	Салат "Весна"(60) * <i>Масло растительное, Огурцы, Помидоры, Соль</i>	Жиры-4, Белки-1, Калорийность-53, Углеводы-3
196	Напиток "Груша-дичка" <i>Напиток из груши-дички</i>	
30	хлеб ржаной(30) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-24
40	Хлеб пшеничный(40) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20
735	Итого за Обед	Жиры-4, Белки-8, Калорийность-265, Углеводы-47

Уплотненный полдник

**174 Рыба запеченная с картофелем по -
русски(170) ***

Горбуша, Картофель, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Соль, Сыр костромской 45 % жир

60 Помидор свежий (60)

Помидоры

26 Вафли(20) *

Вафли

20 Хлеб ржаной(20) *

Хлеб ржаной

222 Чай с лимоном.(200) *

Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта

Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16

502	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
------------	-------------------------------------	---------------------------------------

1 922	Итого за день	Углеводы-84, Калорийность-716, Белки-23, Жиры-30, Витамин С-1
--------------	----------------------	--

Заведующий

Олейникова Т.Ю.

Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
184	Суп молочный с крупой(180) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Соль</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-14, Калорийность-236
30	Бутерброд с сыром(20/5/5) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр костромской 45 % жир</i>	Жиры-10, Калорийность-108, Белки-2
182	Кофейный напиток(180) * <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Витамин С-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Жиры-0, Белки-0
396	Итого за Завтрак	Белки-10, Жиры-26, Углеводы-14, Калорийность-344, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
152	Ряженка(150) <i>Ряженка 2,5 % жир</i>	Жиры-4, Калорийность-81, Углеводы-6, Витамин С-0, Белки-4
152	Итого за Завтрак 2	Жиры-4, Калорийность-81, Углеводы-6, Витамин С-0, Белки-4
<u>Обед</u>		
207	Суп картофельный с макаронными изделиями (180) * <i>Картофель, Лук репчатый, Макароны, вермишель, лапша, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп</i>	Углеводы-18, Жиры-5, Калорийность-129, Витамин С-22, Белки-2
182	Плов из говядины(180) <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Томатное пюре, Чеснок</i>	Белки-4, Жиры-5, Витамин С-6, Калорийность-196, Углеводы-34
40	Помидор свежий 40* <i>Помидоры</i>	Калорийность-5, Углеводы-1
171	Сок(180) <i>Сок разный</i>	
30	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-45, Белки-6, Калорийность-213
630	Итого за Обед	Углеводы-98, Жиры-10, Калорийность-543, Витамин С-28, Белки-12
<u>Уплотненный полдник</u>		
40	Помидор свежий 40* <i>Помидоры</i>	Калорийность-5, Углеводы-1
174	Рыба запеченная с картофелем по - русски(170) * <i>Горбуша, Картофель, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Соль, Сыр костромской 45 % жир</i>	
26	Вафли(20) * <i>Вафли</i>	
20	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
169	Чай с лимоном (150) <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
429	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-83, Углеводы-17, Белки-2
1 607	Итого за день	Белки-28, Жиры-40, Углеводы-135, Калорийность-1 051, Витамин С-28

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Макароны отварные с сыром(150) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр костромской 45 % жир</i>	
50	Бутерброд с маслом(40/10) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Углеводы-2, Калорийность-152, Жиры-16
50	Салат из кукурузы (консервированной)(50) * <i>Кукуруза конс., Масло растительное</i>	
322	Чай с сахаром(200) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
582	Итого за Завтрак	Углеводы-2, Калорийность-152, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
199	Напиток кисломолочный "Снежок"(200) * <i>Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 % жир</i>	
199	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
201	Суп " Паутинка"(200) * <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Соль, Укроп, Яйцо</i>	Витамин С-27, Калорийность-205, Жиры-9, Углеводы-23, Белки-7
70	Фрикадельки из кур(70) * <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный , Яйцо, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	
150	Картофельное пюре(150) ** <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Соль</i>	Углеводы-22, Жиры-4, Калорийность-133, Белки-4
79	Салат из редиса(50) <i>Масло растительное, Редис</i>	
201	Сок(200) * <i>Сок разный</i>	
30	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-6, Калорийность-213, Углеводы-45
21	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
752	Итого за Обед	Витамин С-27, Калорийность-629, Жиры-13, Углеводы-106, Белки-19

Уплотненный полдник

206 *Каша пшеничная молочная(200) **

Крупа пшеничная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар

Жиры-0, Калорийность-0, Углеводы-0,
Белки-0, Витамин С-0

131 *Ватрушка с творогом (130)*

Ванилин, Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Творог весовой 9 % жир

Витамин С-0, Белки-0, Калорийность-0,
Жиры-0, Углеводы-0

107 Бананы (100)

Бананы

199 *Какао на молоке(200) **

Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар

Углеводы-0, Калорийность-0, Витамин С-0, Белки-0, Жиры-0

643 **Итого за Уплотненный полдник**

Жиры-0, Калорийность-0, Углеводы-0,
Белки-0, Витамин С-0

2 176 **Итого за день**

Углеводы-108, Калорийность-781,
Жиры-29, Витамин С-27, Белки-19

Заведующий

Олейникова Т.Ю.

Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Макароны отварные с сыром(120) * <i>Макароны, вермишель, лапша, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр костромской 45 % жир</i>	
41	Салат из кукурузы (консервированной)(40) * <i>Кукуруза конс., Масло растительное</i>	Углеводы-3, Калорийность-33, Жиры-2
35	Бутерброд с маслом(30/5) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир</i>	Углеводы-1, Жиры-4, Калорийность-39
324	Чай с сахаром.(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-40, Углеводы-10
520	Итого за Завтрак	Углеводы-14, Калорийность-112, Жиры-6, Белки-0
<u>Завтрак 2</u>		
149	Снежок (150) <i>Напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 % жир</i>	Жиры-6, Калорийность-107, Углеводы-11, Белки-5
149	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Калорийность-107, Углеводы-11, Белки-5
<u>Обед</u>		
187	Суп " Паутинка"(180) * <i>Картофель, Крупа пшено, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Соль, Укроп, Яйцо</i>	Калорийность-177, Витамин С-37, Углеводы-18, Жиры-9, Белки-5
50	Фрикадельки из кур(50) * <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный , Яйцо, филе грудной части из мяса ЦБ</i>	
110	Картофельное пюре(110) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Соль</i>	Углеводы-13, Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1
40	Салат из свежих помидоров(30) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Помидоры, Соль</i>	Жиры-1, Калорийность-11
156	Компот из свежих плодов(150) * <i>Сахар, Яблоки свежие</i>	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-45, Белки-6, Калорийность-213
21	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
594	Итого за Обед	Калорийность-562, Витамин С-37, Углеводы-94, Жиры-11, Белки-15

Уплотненный полдник

186 Каша пшеничная молочная(180) *

Крупа пшеничная, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Соль

110 Ватрушка с творогом (110)

Дрожжи, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Мука пшеничная, Сахар, Яйцо, Творог весовой 9 % жир

148 Какао на молоке(150) *

Какао-порошок, Молоко 2,5 % жир, Сахар

Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0,
Витамин С-0, Белки-0

90 Бананы

Бананы

534

Итого за Уплотненный полдник

Калорийность-0, Жиры-0, Углеводы-0,
Витамин С-0, Белки-0

1 797

Итого за день

Углеводы-119, Калорийность-781,
Жиры-23, Белки-20, Витамин С-37

Заведующий

Олейникова Т.Ю.

Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
179	Каша "Дружба"(180) * <i>Крупа пшено, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Соль</i>	
30	Бутерброд с сыром(20/5/5) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр российский 50 % жир</i>	Жиры-10, Калорийность-108, Белки-2
178	Кофейный напиток(180) * <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Витамин С-0, Углеводы-0, Калорийность-0, Жиры-0, Белки-0
387	Итого за Завтрак	Жиры-10, Калорийность-108, Белки-2, Витамин С-0, Углеводы-0
<u>Завтрак 2</u>		
181	Кефир (180) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Жиры-6, Витамин С-1, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-113
181	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Витамин С-1, Углеводы-6, Белки-9, Калорийность-113
<u>Обед</u>		
152	Суп картофельный с бобовыми(150) * <i>Горох, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп</i>	Калорийность-117, Углеводы-18, Белки-2, Жиры-4
60	Тефтели из говядины(60) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Хлеб пшеничный, Яйцо</i>	
130	Картофельное пюре(130) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	
30	Салат из свежих помидоров и огурцов(30) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы, Помидоры, Соль</i>	Калорийность-6
29	Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-45, Белки-6, Калорийность-213
141	Кисель(150) * <i>Сахар, Кисель</i>	
24	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
566	Итого за Обед	Калорийность-414, Углеводы-79, Белки-10, Жиры-4
<u>Уплотненный полдник</u>		
110	Суфле из рыбы(110) * <i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Морковь, Хлеб пшеничный, Яйцо</i>	
40	Салат из свеклы(40) * <i>Масло растительное, Свекла, Соль</i>	
209	Чай с лимоном (180) * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
95	Яблоки <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-45, Жиры-0, Углеводы-9, Белки-0
454	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-45, Жиры-0, Углеводы-9, Белки-0

1 588

Итого за день

Жиры-20, Калорийность-680, Белки-21,
Витамин С-1, Углеводы-94

Заведующий

Олейникова Т.Ю.

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Каша "Дружба"(200) * <i>Крупа пшено, Крупа рисовая, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Сахар, Соль</i>	Углеводы-19, Жиры-7, Белки-5, Калорийность-161
60	Бутерброд с сыром(40/10/10) * <i>Батон, Масло сливочное 72,5 % жир, Сыр российский 50 % жир</i>	Углеводы-1, Жиры-11, Калорийность-110, Белки-2
198	Кофейный напиток(200) * <i>Кофейный напиток, Молоко 2,5 % жир, Сахар</i>	Белки-2, Калорийность-55, Жиры-3, Углеводы-5
457	Итого за Завтрак	Углеводы-25, Жиры-21, Белки-9, Калорийность-326
<u>Завтрак 2</u>		
34	Зефир(30) * <i>Зефир</i>	Калорийность-98, Углеводы-24
201	Кефир(200) * <i>Кефир 2,5 % жир</i>	Углеводы-7, Калорийность-126, Жиры-6, Белки-10
235	Итого за Завтрак 2	Калорийность-224, Углеводы-31, Жиры-6, Белки-10
<u>Обед</u>		
200	суп гороховый со сметаной(200) * <i>Горох, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Сметана 15% жир, Соль, Укроп</i>	
80	Тефтели из говядины(80) * <i>Говядина, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатное пюре, Хлеб пшеничный, Яйцо</i>	Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0, Калорийность-0
130	Картофельное пюре(130) * <i>Картофель, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир</i>	
50	Салат из свежих помидоров и огурцов(50) * <i>Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы, Помидоры, Соль</i>	
189	Кисель (концентрированный)(200) * <i>Сахар, Кисель</i>	
24	Хлеб ржаной ** <i>Хлеб ржаной</i>	
20	Хлеб пшеничный 15(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	
693	Итого за Обед	Жиры-0, Витамин С-0, Белки-0, Углеводы-0, Калорийность-0

Уплотненный полдник

24	Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-16
110	Суфле из рыбы(110) * <i>Горбуша, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Молоко 2,5 % жир, Морковь, Хлеб пшеничный , Яйцо</i>	Углеводы-4, Белки-1, Жиры-0, Калорийность-15
60	огурец свежий (60) * <i>Огурцы</i>	
132	Капуста тушеная (150) <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное 72,5 % жир, Морковь, Соль, Томатное пюре</i>	
215	Чай с лимоном.(200) * <i>Лимоны, Сахар, Чай высшего и 1-го сорта</i>	
113	Апельсины <i>Апельсины</i>	Витамин С-60, Калорийность-55, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
654	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-148, Белки-4, Углеводы-28, Жиры-0, Витамин С-60
2 039	Итого за день	Углеводы-84, Жиры-27, Белки-23, Калорийность-698, Витамин С-60

Заведующий

Олейникова Т.Ю.