

23 апреля 2025

ДС(79) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Бутерброд с маслом(25) * <i>масло сливочное (пачка), хлеб пшеничный</i>	белки-2, Калорийность-84, Жиры-4, Углеводы-10
65	Омлет с сыром(65) * <i>масло сливочное (пачка), молоко свежее, сыр "Российский", яйцо</i>	Жиры-16, белки-15, Калорийность-211, Углеводы-2, Витамин С-0
42	Икра кабачковая. <i>икра кабачковая (ово)</i>	Витамин С-4, Углеводы-4, Калорийность-63, белки-1, Жиры-5
150	Кофейный напиток с молоком(150) * <i>молоко свежее, напиток кофейный, сахар песок</i>	Калорийность-86, Углеводы-12, Витамин С-1, белки-3, Жиры-3
282	Итого за Завтрак	белки-21, Калорийность-444, Жиры-28, Углеводы-28, Витамин С-5
Завтрак 2		
127	Сок фруктовый(142) * <i>сок фруктовый 3 литра</i>	белки-1, Витамин С-0, Углеводы-14, Калорийность-66, Жиры-0
127	Итого за Завтрак 2	белки-1, Витамин С-0, Углеводы-14, Калорийность-66, Жиры-0
Обед		
42	Салат из свежих помидоров с луком(40) * <i>Лук оч. вакуум., масло растительное, помидоры свежие</i>	Жиры-3, Углеводы-2, Калорийность-41, Витамин С-15, белки-1
119	Плов из птицы(120) * <i>Лук оч. вакуум., масло растительное, масло сливочное (пачка), Морковь оч.вакуум., птица - цыпята, рис</i>	Жиры-24, белки-21, Калорийность-414, Углеводы-28, Витамин С-9
159	Щи из квашеной капусты с картофелем(180) * <i>капуста квашен., Картофель оч. вакуум., Лук оч. вакуум., масло растительное, масло сливочное (пачка), Морковь оч.вакуум., сметана, соль, томат</i>	Углеводы-16, белки-3, Витамин С-35, Калорийность-140, Жиры-7
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>хлеб пшеничный</i>	белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0
200	Компот из кураги(200) * <i>курага, сахар песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-59, белки-1, Витамин С-0, Жиры-0
41	Хлеб ржаной(40) * <i>хлеб ржаной</i>	Жиры-0, белки-3, Калорийность-76, Углеводы-16
581	Итого за Обед	Жиры-34, Углеводы-86, Калорийность-777, Витамин С-59, белки-31
Полдник		
156	биокефир(150) * <i>биокефир</i>	Жиры-4, Витамин С-1, Калорийность-104, Углеводы-9, белки-6
19	Вафли(20) * <i>вафли</i>	Углеводы-15, белки-1, Жиры-1, Калорийность-71
175	Итого за Полдник	Жиры-5, Витамин С-1, Калорийность-175, Углеводы-24, белки-7
Ужин		
20	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>хлеб пшеничный</i>	белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47, Жиры-0
167	Чай с сахаром(150/7) * <i>сахар песок, чай</i>	Углеводы-7, Калорийность-28
65	Вареники ленивые(65) * <i>масло сливочное (пачка), мука пшеничная, сахар песок, яйцо, Творог (0,2кг)</i>	Жиры-11, Витамин С-0, Калорийность-208, белки-14, Углеводы-13
252	Итого за Ужин	белки-16, Углеводы-30, Калорийность-283, Жиры-11, Витамин С-0
1 417	Итого за день	белки-76, Калорийность-1 745, Жиры-78, Углеводы-182, Витамин С-65

Заведующий

Жиганова Е.В.

