

ДС(219Ф) Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша овсяная ("Геркулес")(180) * <i>Сахар-песок, Масло сливочное 72,5%, Молоко 2,5%, Хлопья овсяные</i>	ЭЦ-121, Витамин С-0, Углеводы-11, Жиры-7, Белки-4
150	Кофейный напиток с молоком(150) * <i>Сахар-песок, Молоко 2,5%, Кофейный напиток, *Вода</i>	Витамин С-0, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-10, ЭЦ-67
45	Бутерброды с сыром 1-3 года <i>Масло сливочное 72,5%, Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17
375	Итого за Завтрак	ЭЦ-345, Витамин С-0, Углеводы-38, Жиры-16, Белки-12
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир / Ясли / 150гр. <i>Кефир 2,5%</i>	Углеводы-5, Жиры-4, Белки-8, Витамин С-1, ЭЦ-95
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-5, Жиры-4, Белки-8, Витамин С-1, ЭЦ-95
<u>Обед</u>		
40	Салат из свежих помидоров с луком 40 <i>Масло растительное, Лук репчатый, Помидоры</i>	Жиры-2, ЭЦ-27, Витамин С-9, Углеводы-1, Белки-0
30	Хлеб пшеничный / Ясли / 30 гр. <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-17, Жиры-1, Белки-3, ЭЦ-87
30	Хлеб ржаной(15) * <i>Хлеб дарницкий</i>	ЭЦ-80, Углеводы-15, Белки-3, Жиры-1
180	Суп картофельный с клецками (с) 180 <i>Морковь, Масло растительное, Масло сливочное 72,5%, Яйцо, Лук репчатый, Зелень укропа, Молоко 2,5%, Лук зеленый, Картофель, Мука пшеничная</i>	Углеводы-24, Жиры-5, Витамин С-10, ЭЦ-170, Белки-6
150	Плов из птицы(160) * <i>Морковь, Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное 72,5%, Лук репчатый, Мясо птицы</i>	Углеводы-24, Витамин С-2, Жиры-17, Белки-17, ЭЦ-321
150	Компот из сушеных фруктов / Ясли / 150гр. <i>Сахар-песок, Сухофрукты (смесь), Кислота лимонная</i>	Белки-1, ЭЦ-69, Углеводы-17, Жиры-0
580	Итого за Обед	Жиры-26, ЭЦ-754, Витамин С-21, Углеводы-98, Белки-30
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Вафли 15 <i>Вафли</i>	Углеводы-5, Жиры-2, Белки-1, ЭЦ-44
180	Чай с лимоном (с) 180 <i>Сахар-песок, Чай черный, Лимоны</i>	Углеводы-10, Жиры-0, Белки-1, Витамин С-3, ЭЦ-41
40	Икра кабачковая(40) * <i>Икра кабачковая</i>	Белки-1, Витамин С-3, Жиры-4, Углеводы-3, ЭЦ-28
20	Яйца вареные / Ясли / 20гр. <i>Яйцо</i>	ЭЦ-310, Жиры-23, Углеводы-1, Белки-25
110	Макаронные изделия отварные с маслом / Ясли / 110гр. <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5%</i>	Углеводы-10, Белки-2, Жиры-4, ЭЦ-82
95	Апельсин/Ясли <i>Апельсины</i>	Белки-1, ЭЦ-43, Жиры-0, Углеводы-8
460	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-37, Жиры-33, Белки-31, ЭЦ-548, Витамин С-6
1 565	Итого за день	ЭЦ-1 742, Витамин С-28, Углеводы-178, Жиры-79, Белки-81
Заведующий	Гончарова О.Э.	

