

Сад (рацион)Детский сад № 88

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
211	(88) Какао с молоком(200) * <i>Молоко свежее, Сахар, вода питьевая, Какао-порошок</i>	Калорийность -114, Углеводы-9, Белки-6, Жиры-6
60	(88) Салат из моркови(60) * <i>Сахар, Морковь</i>	Калорийность -19, Белки-1, Углеводы-4
148	(88) Макароны отварные с сыром(150) * <i>Сыр российский, Масло сливочное, Макароны, вермишель, лапша</i>	
17	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -47
19	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
455	Итого за Завтрак	Калорийность -219, Углеводы-31, Белки-10, Жиры-6
<u>Завтрак 2</u>		
189	(88) Кефир(180) * <i>Кефир</i>	Жиры-6, Белки-9, Углеводы-6, Калорийность -112
189	Итого за Завтрак 2	Жиры-6, Белки-9, Углеводы-6, Калорийность -112
<u>Обед</u>		
17	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -47
19	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
87	Каша перловая(90) * <i>Масло сливочное, Сахар, вода питьевая, Крупа перловая</i>	
203	(88) Щи из свежей капусты с картофелем(200) * <i>Масло растительное, Капуста молодая, вода питьевая, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Укроп, Соль йодированная, Чеснок</i>	
59	(88) Салат из свежих помидоров и огурцов(60) * <i>Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Лук репчатый</i>	Калорийность -42, Жиры-4, Углеводы-2
152	(88) Гуляш из отварного мяса(160) * <i>Масло сливочное, Говядина, вода питьевая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная</i>	
180	(88) Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Сахар, вода питьевая, Смесь из сухофруктов</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность -50, Углеводы-12
717	Итого за Обед	Белки-4, Углеводы-32, Калорийность -178, Жиры-7
<u>Полдник</u>		
40	(88) Яйца вареные(40) * <i>Яйцо</i>	
70	(88) Слойка с повидлом(70) * <i>Масло растительное, Повидло, Масло сливочное, Сахар, вода питьевая, Яйцо, Дрожжи, Мука пшеничная</i>	

180	(88) Сок фруктовый (180) * <i>сок фрукт. балон/Зл/</i>	
152	(88) Рагу из овощей(155) * <i>Масло растительное, Масло сливочное, Сахар, Капуста молодая, вода питьевая, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Мука пшеничная, Укроп</i>	
26	(88) Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Калорийность -71, Белки-2
72	(88) Яблоки(100) <i>Яблоки свежие</i>	Углеводы-10, Калорийность -47
540	Итого за Полдник	Углеводы-25, Калорийность -118, Белки-2
1 901	Итого за день	Калорийность -627, Углеводы-94, Белки-25, Жиры-19

Ясли (рацион)Детский сад № 88

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
40	(88) Салат из моркови(40) * <i>Сахар, Морковь</i>	Калорийность -13, Углеводы-2
139	(88) Макароны отварные с сыром(140) * <i>Сыр российский, Масло сливочное, Макароны, вермишель, лапша, вода питьевая</i>	Жиры-3, Белки-3, Калорийность -55, Углеводы-4
155	(88) Какао с молоком(150) * <i>Молоко свежее, Сахар, вода питьевая, Какао-порошок</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
19	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -47
17	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	
370	Итого за Завтрак	Калорийность -154, Углеводы-24, Жиры-3, Белки-6
<u>Завтрак 2</u>		
158	(88) Кефир(150) * <i>Кефир</i>	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-5, Калорийность -95
158	Итого за Завтрак 2	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-5, Калорийность -95
<u>Обед</u>		
19	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
17	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -47
153	Щи из свежей капусты с картофелем(150) * <i>Масло растительное, Капуста молодая, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Укроп, Соль йодированная, Чеснок</i>	Белки-0, Калорийность -0, Углеводы-0
39	(88) Салат из свежих помидоров и огурцов(40) * <i>Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Лук репчатый</i>	Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность -201, Белки-5
58	(88) Каша перловая(60) * <i>Масло сливочное, Сахар, вода питьевая, Крупа перловая</i>	
150	(88) Компот из смеси сухофруктов (150) <i>Сахар, вода питьевая, Смесь из сухофруктов</i>	
113	(88) Гуляш из отварного мяса(120) * <i>Масло сливочное, Говядина, вода питьевая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная</i>	
549	Итого за Обед	Углеводы-53, Белки-8, Калорийность -287, Жиры-5
<u>Полдник</u>		
17	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -47
40	(88) Яйца вареные(40) * <i>Яйцо</i>	

70 **(88) Слойка с повидлом(70) ***

Масло растительное, Повидло, Масло сливочное, Сахар, вода питьевая, Яйцо, Дрожжи, Мука пшеничная

150 **(88) Сок фруктовый (150) ***

Сок фрукт тетра пак

119 **(88) Рагу из овощей(120) ***

Масло растительное, Масло сливочное, Сахар, Капуста молодая, вода питьевая, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Мука пшеничная

72 **(88) Яблоки(100)**

Яблоки свежие

468	Итого за Полдник	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность -
1 545	Итого за день	47 Калорийность -583, Углеводы-92, Жиры-13, Белки-24