

Ясли (рацион) Детский сад № 88

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
15	(88) Сыр (порциями)(15) * <i>Сыр российский</i>	Жиры-5, Белки-4, Калорийность -56
15	(88) Хлеб пшеничный(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	
67	(88) Пудинг из творога <i>Творог (200г), Масло сливочное, Молоко свежее, Сахар, Сметана, вода питьевая, сухари паниров., Яйцо, Крупа манная, Мука пшеничная</i>	Углеводы-0, Белки-0, Калорийность -0
150	(88) Кофейный напиток с молоком(150) * <i>Молоко свежее, Сахар, вода питьевая, Кофейный напиток</i>	Жиры-2, Белки-2, Калорийность -52, Углеводы-5
39	(88) Салат из моркови(40) * <i>Сахар, Морковь</i>	Калорийность -13, Углеводы-2
32	(88) Соус сметанный(30) * <i>Сметана, вода питьевая, Мука пшеничная</i>	Калорийность -7, Углеводы-2
22	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
340	Итого за Завтрак	Жиры-7, Белки-7, Калорийность -167, Углеводы-17
<u>Завтрак 2</u>		
149	(88) Кефир(150) * <i>Кефир</i>	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-5, Калорийность -95
149	Итого за Завтрак 2	Углеводы-5, Белки-8, Жиры-5, Калорийность -95
<u>Обед</u>		
22	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
111	Картофельное пюре(110) * <i>Масло сливочное, Молоко свежее, Картофель</i>	
43	салат из свеклы и соленых огурцов(40) * <i>Масло растительное, Лук репчатый, Свекла, Огурцы соленые</i>	Калорийность -31, Углеводы-3, Белки-0, Жиры-2
131	(88) Гуляш из отварного мяса(120) * <i>Масло сливочное, Говядина, вода питьевая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная</i>	
149	(88) Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, вода питьевая, Смесь из сухофруктов</i>	
133	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной на к/б (150) * <i>Масло растительное, Сметана, Капуста квашеная, вода питьевая, Морковь, Картофель, Томат-паста, Соль йодированная, Чеснок</i>	Калорийность -0, Углеводы-0, Белки-0
20	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность -47, Белки-2, Углеводы-10
609	Итого за Обед	Углеводы-21, Белки-3, Калорийность -117, Жиры-2
<u>Полдник</u>		
20	(88) Хлеб пшеничный(20) *	Белки-2, Калорийность -47, Углеводы-10

20	<i>Хлеб пшеничный</i> (88) Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность -47, Белки-2, Углеводы-10
49	<i>Хлеб пшеничный</i> Булочка "Веснушка"(50) * <i>Масло сливочное, Сахар, Виноград сушеный (изюм), вода питьевая, Яйцо, Дрожжи, Мука пшеничная</i>	
96	(88) Яблоки(100) <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность -47, Углеводы-10
109	(88) Суфле из рыбы(110) * <i>Масло сливочное, Молоко свежее, Минтай, вода питьевая, Яйцо, Мука пшеничная</i>	
142	(88) Сок фруктовый (150) * <i>сок фрукт. балон/3л/</i>	
60	(88) Каша ячневая(60) * <i>Масло сливочное, крупа ячневая, вода питьевая, Соль йодированная</i>	
<hr/> 496	Итого за Полдник	<hr/> Белки-4, Калорийность -141, Углеводы-20
1 594	Итого за день	Жиры-14, Белки-22, Калорийность -520, Углеводы-73

Сад (рацион) Детский сад № 88

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
15	(88) Сыр (порциями)(15) * <i>Сыр российский</i>	Жиры-5, Белки-4, Калорийность -56
178	(88) Кофеинный напиток с молоком(200) * <i>Молоко свежее, Сахар, вода питьевая, Кофейный напиток</i>	Жиры-6, Калорийность -121, Белки-6, Углеводы-10
22	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность -39, Углеводы-8, Белки-1
20	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность -47, Углеводы-10
56	(88) Салат из моркови(60) * <i>Сахар, Морковь</i>	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность -19
132	(88) Пудинг из творога <i>Творог (200г), Масло сливочное, Молоко свежее, Сахар, Сметана, вода питьевая, сухари паниров., Яйцо, Крупа манная, Мука пшеничная</i>	Углеводы-0, Белки-0, Калорийность -0
60	(88) Соус сметанный(60) * <i>Сметана, вода питьевая, Мука пшеничная</i>	Углеводы-3, Калорийность -15
483	Итого за Завтрак	Жиры-11, Белки-14, Калорийность -297, Углеводы-35
<u>Завтрак 2</u>		
179	(88) Кефир(180) * <i>Кефир</i>	Белки-9, Углеводы-6, Жиры-6, Калорийность -112
179	Итого за Завтрак 2	Белки-9, Углеводы-6, Жиры-6, Калорийность -112
<u>Обед</u>		
44	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность -39, Углеводы-8, Белки-1
20	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность -47, Углеводы-10
64	салат из свеклы и соленых огурцов(60) * <i>Масло растительное, Лук репчатый, Свекла, Огурцы соленые</i>	Углеводы-4, Белки-1, Калорийность -48, Жиры-3
131	Пюре картофельное (130) * <i>Масло сливочное, Молоко свежее, Картофель</i>	
173	(88) Гуляш из отварного мяса(160) * <i>Масло сливочное, Говядина, вода питьевая, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная</i>	
169	(88) Компот из смеси сухофруктов (180) * <i>Сахар, Смесь из сухофруктов</i>	Калорийность -40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
177	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной на к/б (200) * <i>Масло растительное, Сметана, Капуста квашеная, вода питьевая, Морковь, Картофель, Томат-паста, Соль йодированная, Чеснок</i>	Калорийность -0, Белки-0, Углеводы-0
778	Итого за Обед	Калорийность -174, Углеводы-32, Белки-5, Жиры-5
<u>Полдник</u>		

49	Булочка "Веснушка"(50) * <i>Масло сливочное, Сахар, Виноград сушеный (изюм), вода питьевая, Яйцо, Дрожжи, Мука пшеничная</i>	
129	(88) Суфле из рыбы(130) * <i>Масло растительное, Масло сливочное, Молоко свежее, Минтай, вода питьевая, Яйцо, Мука пшеничная</i>	
96	(88) Яблоки(100) <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность -47, Углеводы-10
171	(88) Сок фруктовый (180) * <i>сок фрукт. балон/3л/</i>	
90	(88) Каша ячневая(90) * <i>Масло сливочное, крупа ячневая, вода питьевая, Соль йодированная</i>	
25	(88) Хлеб пшеничный(25) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Калорийность -59, Углеводы-12
560	Итого за Полдник	Калорийность -100, Углеводы-22, Белки-2
2 000	Итого за день	Жиры-22, Белки-30, Калорийность -689, Углеводы-95