

Сад (рацион) Детский сад № 88

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
181	Молоко кипяченое(180) * <i>Молоко свежее</i>	
200	(88) Суп молочный с манной крупой(200) * <i>Масло сливочное, Молоко свежее, Сахар, вода питьевая, Крупа манная</i>	Жиры-8, Калорийность -172, Белки-7, Углеводы-18
45	(88) Бутерброд с повидлом(48) * <i>Хлеб пшеничный, Повидло, Масло сливочное</i>	Калорийность -144, Углеводы-24, Жиры-4, Белки-2
22	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
448	Итого за Завтрак	Жиры-12, Калорийность -355, Белки-10, Углеводы-50
<u>Завтрак 2</u>		
190	(88) Ряженка(180) * <i>Ряженка</i>	Жиры-4, Белки-5, Калорийность -97, Углеводы-8
190	Итого за Завтрак 2	Жиры-4, Белки-5, Калорийность -97, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
44	(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
149	(88) Каша пшеничная(90) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное, вода питьевая, Соль йодированная</i>	Углеводы-42, Белки-7, Калорийность -250, Жиры-6
177	(88) Компот из смеси сухофруктов(180) * <i>Сахар, Смесь из сухофруктов</i>	Жиры-2, Калорийность -40, Белки-1, Углеводы-10
198	(88) Суп с клецками (200) * <i>Масло сливочное, Молоко свежее, Морковь, Яйцо, Лук репчатый, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	
91	(88) Котлеты рубленые(80/5) * <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Молоко свежее, Говядина, сухари паниров., Зел. петрушка, Чеснок</i>	
35	(88) Огурцы свежие(35) * <i>Огурцы свежие</i>	
711	Итого за Обед	Углеводы-70, Белки-11, Калорийность -376, Жиры-8
<u>Полдник</u>		
102	Бананы(100) * <i>Банан *</i>	
21	(88) Хлеб пшеничный(25) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность -59, Белки-2, Углеводы-12
25	(88) Хлеб пшеничный(30) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Углеводы-15, Калорийность -71, Белки-2
214	(88) Напиток витамин. (200) * <i>Напиток витаминизированный</i>	Углеводы-18, Калорийность -74

61	(88) Соус сметанный(60) * <i>Сметана, вода питьевая, Мука пшеничная</i>	Углеводы-3, Калорийность -15
56	(88) Салат из моркови и яблок(60) * <i>Масло растительное, Морковь, Яблоки свежие</i>	
128	(88) Запеканка из творога(130) * <i>Творог (200г), Масло сливочное, Сахар, Сметана, вода питьевая, Яйцо, Крупа манная</i>	Калорийность -0, Белки-0, Углеводы-0
607	Итого за Полдник	Калорийность -219, Белки-4, Углеводы-48
1 956	Итого за день	Жиры-24, Калорийность -1 047, Белки-30, Углеводы-176

Ясли (рацион) Детский сад № 88

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
150	Молоко кипяченое(150) * <i>Молоко свежее</i>	
25	Бутерброд с повидлом(25) * <i>Хлеб пшеничный , Повидло, Масло сливочное</i>	
149	(88) Суп молочный с манной кашей(150) * <i>Масло сливочное, Молоко свежее, Сахар, вода питьевая, Крупа манная</i>	Углеводы-11, Жиры-4, Калорийность - 104, Белки-4
22	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
346	Итого за Завтрак	Углеводы-19, Жиры-4, Калорийность - 143, Белки-5
<u>Завтрак 2</u>		
159	(88) Ряженка(150) * <i>Ряженка</i>	Калорийность -97, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
159	Итого за Завтрак 2	Калорийность -97, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
22	(88) Хлеб ржаной(20) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность -39
12	(88) Хлеб пшеничный(15) * <i>Хлеб пшеничный</i>	
23	(88) огурцы свежие(23) * <i>Огурцы свежие</i>	
109	(88) Каша пшеничная(60) * <i>Крупа пшено, Масло сливочное, вода питьевая, Соль йодированная</i>	Калорийность -252, Жиры-6, Углеводы-42, Белки-7
80	(88) Котлеты рубленые(60/15) * <i>Хлеб пшеничный , Масло сливочное, Молоко свежее, Говядина, сухари паниров., Зел. петрушка, Чеснок</i>	
147	(88) Суп с клецками(150) * <i>Масло сливочное, Молоко свежее, Морковь, Яйцо, Лук репчатый, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	
17	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность - 47
150	(88) Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, вода питьевая, Смесь из сухофруктов</i>	
560	Итого за Обед	Углеводы-60, Белки-10, Калорийность - 338, Жиры-6
<u>Полдник</u>		
17	(88) Хлеб пшеничный(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность - 47
102	Бананы(100) * <i>Банан*</i>	
177	(88) Сок фруктовый (150) * <i>сок фрукт. балон/3л/</i>	

31	(88) Соус сметанный(30) * <i>Сметана, вода питьевая, Мука пшеничная</i>	Калорийность -7, Углеводы-2
38	(88) Салат из моркови и яблок(40) * <i>Масло растительное, Морковь, Яблоки свежие</i>	
64	(88) Запеканка из творога(65) * <i>Творог (200г), Масло сливочное, Сахар, Сметана, вода питьевая, Яйцо, Крупа манная</i>	Калорийность -0, Углеводы-0, Белки-0
429	Итого за Полдник	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность -54
1 494	Итого за день	Углеводы-99, Жиры-14, Калорийность -632, Белки-22