

## ДОУ 128 Ясли (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<b>Батон(20) *</b>	Калорийность-8
15	<b>Хлеб ржаной(15) *</b>	
180	<b>Кофейный напиток с молоком(180) *</b>	
180	<b>Суп молочный с гречневой крупой(180) *</b>	
14	<b>Сыр (порциями)(14) *</b>	Калорийность-70, Жиры-4, Белки-8
409	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-78, Жиры-4, Белки-8
<u>Завтрак 2</u>		
75	<b>Яблоки(75) *</b>	
75	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<u>Обед</u>		
25	<b>Хлеб ржаной(25) **</b>	
3	<b>Соль(3) *</b>	
180	<b>Плов из птицы(150) *</b>	
160	<b>Сок фруктовый(160) *</b>	
25	<b>Хлеб пшеничный(25) *</b>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
40	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов1-3 года*</b>	
180	<b>Суп картофельный с клецками(160/25) *</b>	
613	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
<u>Уплотненный полдник</u>		
162	<b>Кефир(162) *</b>	
130	<b>Запеканка из творога (110) *</b>	
20	<b>Печенье (20)</b>	Калорийность-83, Углеводы-15, Жиры-2, Белки-2
312	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-83, Углеводы-15, Жиры-2, Белки-2
1 409	<b>Итого за день</b>	Калорийность-279, Жиры-6, Белки-14, Углеводы-39

## ДОУ 128 Сад (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

---

Завтрак

20	<b>Батон(20) *</b>	Калорийность-8
15	<b>Хлеб ржаной(15) *</b>	
200	<b>Кофейный напиток с молоком(200) *</b>	
15	<b>Сыр (порциями)(15) *</b>	Калорийность-114, Жиры-6, Белки-12
200	<b>Суп молочный с гречневой крупой(200)</b>	
450	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-122, Жиры-6, Белки-12

Завтрак 2

100	<b>Яблоки(100) *</b>	
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	

Обед

3	<b>Соль(3) *</b>	
25	<b>Хлеб ржаной(25) **</b>	
25	<b>Хлеб пшеничный(25) *</b>	Калорийность-236, Углеводы-48, Белки-8
207	<b>Плов из птицы(207) *</b>	Калорийность-854, Углеводы-76, Жиры-18, Белки-92
180	<b>Сок фруктовый(200) *</b>	Углеводы-20, Калорийность-86, Белки-1
40	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *</b>	
200	<b>Суп картофельный с клецками(180/25) *</b>	
680	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-1 176, Углеводы-144, Белки-101, Жиры-18

Уплотненный полдник

180	<b>Кефир(180) *</b>	Жиры-24, Калорийность-452, Углеводы-24, Белки-36
150	<b>Запеканка из творога (110) *</b>	
20	<b>Печенье (20)</b>	Калорийность-83, Углеводы-15, Жиры-2, Белки-2
350	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Жиры-26, Калорийность-535, Углеводы-39, Белки-38

---

**Итого за день** Калорийность-1 833, Жиры-50, Белки-151, Углеводы-183

---

1 580