

ДОУ 128 Сад (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Батон(20) *	
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
	Омлет паровой натуральный (120) *	
30	Помидор свежий(30) *	
5	Масло (порциями)(5) *	Калорийность-70, Жиры-8
200	Какао с молоком(200) *	Жиры-8, Углеводы-12, Белки-8, Калорийность-146
275	Итого за Завтрак	Углеводы-20, Калорийность-255, Белки-9, Жиры-16
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок фруктовый(200) *	Углеводы-20, Калорийность-86, Белки-1
180	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность-86, Белки-1
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
3	Соль(3) *	
25	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-236, Углеводы-48, Белки-8
200	Суп картофельный с крупой рисовой(200) *	
200	Чай *	
130	Пюре картофельное(130) *	
40	Салат из свеклы(40) *	
80	Гуляш из говядины(60) *	
698	Итого за Обед	Углеводы-56, Калорийность-275, Белки-9
<u>Уплотненный полдник</u>		
100	Апельсины(100) *	
80	Рыба припущенная с овощами *	
180	Кефир(180)	
20	Печенье(20) *	
120	Каша рассыпчатая гречневая	
500	Итого за Уплотненный полдник	
1 653	Итого за день	Углеводы-96, Калорийность-616, Белки-19, Жиры-16

ДОУ 128 Ясли (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Батон(20) *	
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-8, Калорийность-39, Белки-1
100	Омлет паровой натуральный(100) *	
40	Огурец свежий(40) *	
5	Масло (порциями)(5) *	
180	Какао с молоком(180) *	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-132
365	Итого за Завтрак	Углеводы-18, Калорийность-171, Белки-7, Жиры-8
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок фруктовый(160) *	
160	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
3	Соль(3) *	
25	Хлеб ржаной(25) **	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
180	Суп картофельный с крупой рисовой(200) *	
180	Чай *	
30	Салат из свеклы(40) *	Калорийность-22, Жиры-2
80	Гуляш из говядины(60) *	
100	Картофельное пюре(90) *	
618	Итого за Обед	Белки-4, Калорийность-116, Углеводы-20, Жиры-2
<u>Уплотненный полдник</u>		
75	Апельсины(75) *	
80	Рыба припущенная с овощами *	
162	Кефир(162) *	
100	Каша рассыпчатая гречневая	
30	Печенье(32) *	
447	Итого за Уплотненный полдник	
1 590	Итого за день	Углеводы-38, Калорийность-287, Белки-11, Жиры-10