

ДОУ 128 Сад (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной(25) *	Белки-6, Калорийность-147, Углеводы-30
20	Батон(20) *	Калорийность-8
200	Кофейный напиток с молоком(200) *	
200	Суп молочный с манной крупой(200) *	Жиры-12, Калорийность-276, Белки-10, Углеводы-30
15	Сыр (порциями)(15) *	Калорийность-114, Жиры-6, Белки-12
460	Итого за Завтрак	Белки-28, Калорийность-545, Углеводы-60, Жиры-18
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок фруктовый(180) *	
180	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной(25) *	Белки-6, Калорийность-147, Углеводы-30
25	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-236, Углеводы-48, Белки-8
3	Соль(3) *	
200	Суп картофельный с вермишелью(200) *	Калорийность-70, Жиры-2, Углеводы-12, Белки-1
200	Компот из смеси сухофруктов(200) *	
40	Салат из белокачанной капусты(40) *	
200	Рагу из птицы(200) ясли	
693	Итого за Обед	Белки-15, Калорийность-453, Углеводы-90, Жиры-2
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-236, Углеводы-48, Белки-8
20	Пряники(20) *	
180	Снежок(180) *	
150	Запеканка из печени с рисом(130) *	
40	Свежий помидор(40)	
415	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-236, Углеводы-48, Белки-8
1 748	Итого за день	Белки-51, Калорийность-1 234, Углеводы-198, Жиры-20

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) *	Калорийность-8
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, Калорийность-117, Белки-3
14	Сыр (порциями)(14) *	Калорийность-70, Жиры-4, Белки-8
180	Суп молочный с манной крупой(180) *	
180	Кофейный напиток на молоке(150) *	
414	Итого за Завтрак	Калорийность-195, Углеводы-24, Белки-11, Жиры-4
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок фруктовый(160) *	
160	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, Калорийность-117, Белки-3
20	Хлеб пшеничный(20) *	
3	Соль(3) *	
180	Суп картофельный с вермишелью(180) *	Жиры-4, Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-121
180	Рагу из птицы(150) *	
30	Салат из белокачанной капусты	
180	Компот из сушеных фруктов(180) *	
613	Итого за Обед	Углеводы-42, Калорийность-238, Белки-5, Жиры-4
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Пряники(20) *	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
120	Запеканка из печени с рисом	
150	Снежок(150)*	
30	Помидор свежий(30) *	
340	Итого за Уплотненный полдник	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
1 527	Итого за день	Калорийность-527, Углеводы-86, Белки-20, Жиры-8