

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
15	Хлеб ржаной(15) *	
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	
40	яйцо отварное	Жиры-1, Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-0
159	Суп молочный с вермишелью(159) *	Белки-15, Жиры-18, Углеводы-21, Калорийность-318
414	Итого за Завтрак	Калорийность-469, Жиры-19, Белки-16, Углеводы-21
<u>Завтрак 2</u>		
75	Яблоки(75) *	
75	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной(25) **	
3	Соль(3) *	
30	Салат из белокачанной капусты(40) *	
25	Хлеб пшеничный(25) *	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
60	Фрикадельки из говядины (паровые)	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-72
180	Суп картофельный с бобовыми(150) *	
160	Сок яблочный(160) *	Калорийность-166, Углеводы-38
105	Картофель отварной (105)	
588	Итого за Обед	Углеводы-70, Белки-6, Калорийность-356, Жиры-3
<u>Уплотненный полдник</u>		
162	Кефир(162) *	
20	Пряники(20) *	
107	Каша рассыпчатая пшеничная(107) *	Углеводы-31, Калорийность-170, Жиры-4, Белки-5
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
60	Пудинг рыбный запеченный(60) *	
30	Консервы овощные закусочные (порциями)40 ясли	Жиры-4, Калорийность-48, Углеводы-3, Белки-1
399	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-54, Калорийность-312, Жиры-8, Белки-10
1 476	Итого за день	Калорийность-1 137, Жиры-30, Белки-32, Углеводы-145

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) *	Калорийность-8
15	Хлеб ржаной(15) *	
200	Кофейный напиток с молоком(200) *	
200	Суп молочный с вермишелью(200) *	
40	яйцо отварное	Жиры-1, Калорийность-143, Белки-1, Углеводы-0
475	Итого за Завтрак	Калорийность-151, Жиры-1, Белки-1, Углеводы-0
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) *	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
3	Соль(3) *	
180	Сок яблочный(180) *	Калорийность-188, Белки-2, Углеводы-42
25	Хлеб ржаной(25) **	
25	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-236, Углеводы-48, Белки-8
40	Салат из белокачанной капусты(40) *	
200	Суп картофельный с бобовыми(200) *	Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-32, Жиры-7
60	Фрикадельки из говядины (паровые)	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-72
120	Картофель отварной (110)	Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-22, Калорийность-110, Белки-2
653	Итого за Обед	Калорийность-818, Белки-17, Углеводы- 149, Жиры-13, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Кефир(180) *	Жиры-24, Калорийность-452, Углеводы- 24, Белки-36
20	Пряники(20) *	
40	Консервы овощные закусочные (порциями)40 ясли	
80	Пудинг рыбный запеченный(80) *	
120	Каша рассыпчатая пшеничная(107) *	Углеводы-31, Калорийность-170, Жиры- 4, Белки-5
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
460	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-28, Калорийность-716, Углеводы- 75, Белки-45
1 688	Итого за день	Калорийность-1 685, Жиры-42, Белки-63, Углеводы-224, Витамин С-22