

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
100	Омлет паровой натуральный(100) *	
30	Кукуруза консервированная(40)	Углеводы-4, Белки-1, Калорийность-20
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	Углеводы-12, Калорийность-101, Белки-4, Жиры-4
14	Сыр (порциями)(14) *	Калорийность-70, Жиры-4, Белки-8
364	Итого за Завтрак	Калорийность-316, Углеводы-40, Белки-16, Жиры-8
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок яблочный(160) *	Калорийность-166, Углеводы-38
160	Итого за Завтрак 2	Калорийность-166, Углеводы-38
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, Калорийность-117, Белки-3
25	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-236, Углеводы-48, Белки-8
3	Соль(3) *	
180	Чай *	Белки-0, Калорийность-39, Углеводы-10
30	Салат редиса (40)	
60	Гуляш из говядины(60) *	
110	Картофель отварной (110)	Жиры-3, Углеводы-19, Витамин С-22, Калорийность-110, Белки-2
100	Пюре картофельное	Белки-67, Жиры-74, Калорийность-124, Углеводы-53
180	Борщ с капустой и картофелем(180) *	
708	Итого за Обед	Углеводы-154, Калорийность-626, Белки-80, Жиры-77, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Печенье(20) *	
162	Кефир(162) *	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
60	Запеканка из печени с рисом(60) *	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-128
115	Макароны отварные(115) *	Калорийность-35, Жиры-4
377	Итого за Уплотненный полдник	Белки-12, Калорийность-257, Углеводы-38, Жиры-7
1 609	Итого за день	Калорийность-1 365, Углеводы-270, Белки-108, Жиры-92, Витамин С-22

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
25	Хлеб ржаной(25) *	Белки-6, Калорийность-147, Углеводы-30
120	Омлет паровой натуральный (120) *	
200	Кофейный напиток с молоком(200) *	Углеводы-9, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-93
40	Кукуруза консервированная(40)	Углеводы-4, Белки-1, Калорийность-20
15	Сыр (порциями)(15) *	Калорийность-114, Жиры-6, Белки-12
420	Итого за Завтрак	Калорийность-382, Белки-23, Углеводы-43, Жиры-11
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок яблочный(180) *	Калорийность-188, Белки-2, Углеводы-42
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-188, Белки-2, Углеводы-42
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной(25) *	Белки-6, Калорийность-147, Углеводы-30
3	Соль(3) *	
200	Чай *	Белки-0, Калорийность-39, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный(25) *	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
40	Салат редиса (40)	
80	Гуляш из говядины(60) *	
130	Картофельное пюре(110) *	
200	Борщ с капустой и картофелем(200) *	Витамин С-9, Углеводы-10, Жиры-3, Белки-1, Калорийность-68
703	Итого за Обед	Белки-11, Калорийность-372, Углеводы-74, Витамин С-9, Жиры-3
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Печенье(20) *	
180	Снежок(180) *	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
80	Запеканка из печени с рисом(80) *	Калорийность-145, Белки-10, Углеводы-18, Жиры-4
120	Макароны отварные(120) *	Калорийность-11, Жиры-1
420	Итого за Уплотненный полдник	Белки-14, Калорийность-250, Углеводы-38, Жиры-5
1 723	Итого за день	Калорийность-1 192, Белки-50, Углеводы-197, Жиры-19, Витамин С-9