

ДОУ 128 Ясли (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Батон(20) *	ЭЦ-8
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, ЭЦ-117, Белки-3
110	Омлет паровой натуральный(110) *	
9	Повидло(9) *	
30	Огурец свежий	Витамин С-1, Углеводы-2, Жиры-0, ЭЦ-8, Белки-0
180	Кофейный напиток с молоком сгущенным(180) *	
369	Итого за Завтрак	ЭЦ-133, Углеводы-26, Белки-3, Витамин С-1, Жиры-0
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок яблочный(160) *	ЭЦ-166, Углеводы-38
160	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-166, Углеводы-38
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, ЭЦ-117, Белки-3
3	Соль(3) *	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, ЭЦ-94, Углеводы-20
180	Плов из птицы(180) *	Витамин С-1, ЭЦ-160, Жиры-5, Углеводы-28, Белки-4
30	Помидор свежий(30) *	Витамин С-3, ЭЦ-4, Жиры-0, Углеводы-1, Белки-0
180	Кисель из кураги(150) *	Белки-1, ЭЦ-84, Жиры-0, Углеводы-23
180	Борщ с фасолью и картофелем(180) *	Жиры-3, Белки-2, Витамин С-14, ЭЦ-113, Углеводы-11
613	Итого за Обед	Углеводы-107, ЭЦ-572, Белки-14, Витамин С-18, Жиры-8
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями(180) *	ЭЦ-242, Углеводы-16, Жиры-14, Белки-10
75	Персики(75) *	
180	Чай *	Белки-0, ЭЦ-39, Углеводы-10
435	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-281, Углеводы-26, Жиры-14, Белки-10
1 577	Итого за день	ЭЦ-1 152, Углеводы-197, Белки-27, Витамин С-19, Жиры-22