

## ДОУ 128 Сад (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
20	<b>Батон(20) *</b>	ЭЦ-8
25	<b>Хлеб ржаной(25) *</b>	Белки-6, ЭЦ-147, Углеводы-30
200	<b>Чай *</b>	Белки-0, ЭЦ-39, Углеводы-10
200	<b>Суп молочный манный(200) *</b>	ЭЦ-108, Углеводы-13, Белки-4, Жиры-4
445	<b>Итого за Завтрак</b>	ЭЦ-302, Белки-10, Углеводы-53, Жиры-4
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
180	<b>Сок яблочный(180) *</b>	
180	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<u><b>Обед</b></u>		
25	<b>Хлеб ржаной(25) *</b>	Белки-6, ЭЦ-147, Углеводы-30
3	<b>Соль(3) *</b>	
25	<b>Хлеб пшеничный(25) *</b>	ЭЦ-236, Углеводы-48, Белки-8
40	<b>Огурец свежий</b>	Витамин С-1, Углеводы-2, Жиры-0, ЭЦ-8, Белки-0
200	<b>Компот из смеси сухофруктов(200) *</b>	Углеводы-29, ЭЦ-120, Жиры-3, Белки-1
200	<b>Рагу из птицы(200) *</b>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-17, ЭЦ-91
200	<b>Суп картофельный с бобовыми(200) *</b>	Белки-2, ЭЦ-91, Углеводы-14
693	<b>Итого за Обед</b>	Белки-18, ЭЦ-693, Углеводы-140, Витамин С-1, Жиры-5
<u><b>Уплотненный полдник</b></u>		
20	<b>Пряники(20) *</b>	
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-4, ЭЦ-94, Углеводы-20
120	<b>Каша рассыпчатая ячневая</b>	
180	<b>105 Йогурт(180) *</b>	
80	<b>Рыба, тушеная с овощами(80) *</b>	ЭЦ-120, Углеводы-3, Белки-17, Жиры-4, Витамин С-1
120	<b>Капуста тушеная(120) *</b>	
540	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Белки-21, ЭЦ-214, Углеводы-23, Жиры-4, Витамин С-1
1 858	<b>Итого за день</b>	ЭЦ-1 209, Белки-49, Углеводы-216, Жиры-13, Витамин С-2