

ДОУ 128 Ясли (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, ЭЦ-117, Белки-3
20	Батон(20) *	ЭЦ-8
180	Суп молочный с манной крупой(180) *	Жиры-6, Белки-5, ЭЦ-181, Углеводы-21
180	Чай *	Белки-0, ЭЦ-39, Углеводы-10
400	Итого за Завтрак	Углеводы-55, ЭЦ-345, Белки-8, Жиры-6
<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
25	Хлеб пшеничный(25) *	ЭЦ-236, Углеводы-48, Белки-8
3	Соль(3) *	
30	Огурец свежий	Витамин С-1, Углеводы-2, Жиры-0, ЭЦ-8, Белки-0
180	Суп картофельный с бобовыми(150) *	ЭЦ-99, Жиры-4, Белки-3, Углеводы-14, Витамин С-6
180	Компот из смеси сухофруктов(150) *	ЭЦ-45, Белки-0, Углеводы-11
180	Рагу из птицы(150) *	Углеводы-24, ЭЦ-125, Жиры-1, Белки-2
618	Итого за Обед	Углеводы-123, ЭЦ-630, Белки-16, Витамин С-7, Жиры-5
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Йогурт	
20	Пряники(20) *	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, ЭЦ-94, Углеводы-20
100	Капуста тушеная(100) *	
100	Каша рассыпчатая ячневая	
60	Рыба припущенная с овощами *	ЭЦ-168, Белки-26, Витамин С-2, Углеводы-6, Жиры-4
450	Итого за Уплотненный полдник	Белки-30, ЭЦ-262, Углеводы-26, Витамин С-2, Жиры-4
1 628	Итого за день	Углеводы-242, ЭЦ-1 403, Белки-54, Жиры-15, Витамин С-9