

ДОУ 128 Ясли (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Повидло(10) *	
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, Калорийность-117, Белки-3
20	Батон(20) *	Калорийность-8
180	Какао с молоком(180) *	Белки-6, Углеводы-10, Жиры-8, Калорийность-132
180	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	
410	Итого за Завтрак	Углеводы-34, Калорийность-257, Белки-9, Жиры-8
<u>Завтрак 2</u>		
75	Яблоки(75) *	
75	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, Калорийность-117, Белки-3
3	Соль(3) *	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
180	Рагу из птицы(150) *	
180	Суп картофельный с крупой рисовой(200) *	
160	Сок фруктовый(160) *	
30	Огурец свежий(40) *	
593	Итого за Обед	Углеводы-44, Калорийность-211, Белки-7
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
162	Кефир(162) *	
60	Пудинг рыбный запеченный	
100	Свекла тушеная	
20	Печенье (20)	Калорийность-83, Углеводы-15, Жиры-2, Белки-2
362	Итого за Уплотненный полдник	Белки-6, Калорийность-177, Углеводы-35, Жиры-2
1 440	Итого за день	Углеводы-113, Калорийность-645, Белки-22, Жиры-10

ДОУ 128 Сад (зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		

10	Повидло(10) *	
25	Хлеб ржаной(25) *	Белки-6, Калорийность-147, Углеводы-30
20	Батон(20) *	Калорийность-8
200	Какао с молоком(200) *	Калорийность-224, Жиры-8, Углеводы-32, Белки-6
200	Суп молочный с гречневой крупой(200)	
455	Итого за Завтрак	Белки-12, Калорийность-379, Углеводы-62, Жиры-8
	<u>Завтрак 2</u>	
100	Яблоки(100) *	
100	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	
25	Хлеб ржаной(25) *	Белки-6, Калорийность-147, Углеводы-30
3	Соль(3) *	
25	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-236, Углеводы-48, Белки-8
200	Рагу из птицы(200) ясли	
200	Суп картофельный с крупой рисовой(200) *	
40	Огурец свежий(40) *	
180	Сок яблочный(180) *	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-94
673	Итого за Обед	Белки-15, Калорийность-477, Углеводы-99
	<u>Уплотненный полдник</u>	
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
180	Кефир(180)	
80	Пудинг рыбный запеченный	
20	Печенье(20) *	
120	Свекла тушеная	
420	Итого за Уплотненный полдник	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
1 648	Итого за день	Белки-31, Калорийность-950, Углеводы-181, Жиры-8