

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) *	
30	Консервы овощные закусочные (порциями)40 ясли	Жиры-4, Калорийность-48, Углеводы-3, Белки-1
14	Сыр (порциями)(14) *	Калорийность-70, Жиры-4, Белки-8
180	Чай с молоком(150) *	
110	Омлет паровой натуральный(110) *	
374	Итого за Завтрак	Калорийность-126, Жиры-8, Углеводы-3, Белки-9
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок яблочный(160) *	Калорийность-83, Углеводы-19
160	Итого за Завтрак 2	Калорийность-83, Углеводы-19
<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
30	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	Жиры-4, Калорийность-48
180	Суп картофельный с крупой(180) *	
60	Тефтели *	
150	Кисель из кураги(150) *	Белки-1, Калорийность-74, Жиры-0, Углеводы-24
115	Макароны отварные(115) *	Калорийность-35, Жиры-4
578	Итого за Обед	Углеводы-68, Калорийность-368, Белки-8, Жиры-8
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
120	Капуста тушеная(120) *	
162	Кефир(162) *	
20	Пряники(20) *	
60	Пудинг рыбный запеченный(60) *	Белки-27, Витамин С-0, Калорийность-285, Углеводы-5, Жиры-18
382	Итого за Уплотненный полдник	Белки-31, Калорийность-379, Углеводы-25, Витамин С-0, Жиры-18
1 494	Итого за день	Калорийность-956, Жиры-34, Углеводы-115, Белки-48, Витамин С-0

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
15	Сыр (порциями)(15) *	Калорийность-114, Жиры-6, Белки-12
40	Консервы овощные закусочные (порциями)40 ясли	Жиры-4, Калорийность-48, Углеводы-3, Белки-1
200	Чай с молоком(200) *	
130	Омлет паровой натуральный(130) *	
430	Итого за Завтрак	Калорийность-317, Белки-19, Углеводы-33, Жиры-10
<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) *	
25	Хлеб пшеничный(25) *	Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-118
194	Кисель из кураги(194) *	Белки-2, Калорийность-144, Углеводы-34
40	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	Жиры-4, Калорийность-48
200	Суп картофельный с крупой(180) *	
120	Макароны отварные(120) *	Калорийность-11, Жиры-1
80	Тефтели *	
687	Итого за Обед	Белки-12, Калорийность-468, Углеводы-88, Жиры-5
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-4, Калорийность-94, Углеводы-20
180	Кефир(180)	
20	Пряники(20) *	
130	Капуста тушеная(130) *	Углеводы-11, Жиры-3, Белки-2, Витамин С-44, Калорийность-74
80	Пудинг рыбный запеченный(80) *	
430	Итого за Уплотненный полдник	Белки-6, Калорийность-168, Углеводы-31, Жиры-3, Витамин С-44
1 727	Итого за день	Калорийность-1 141, Белки-39, Углеводы-194, Жиры-18, Витамин С-44