

ДОУ 128 Ясли (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с пшениной крупой *	
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, ЭЦ-117, Белки-3
20	Батон(20) *	ЭЦ-8
14	Сыр (порциями)(14) *	ЭЦ-70, Жиры-4, Белки-8
180	Какао с молоком(180) *	
384	Итого за Завтрак	Углеводы-24, ЭЦ-195, Белки-11, Жиры-4
<u>Завтрак 2</u>		
75	Яблоки(75) *	
75	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, ЭЦ-117, Белки-3
25	Хлеб пшеничный(25) *	Углеводы-24, Белки-4, ЭЦ-118
3	Соль(3) *	
20	Огурец свежий нарезной *	Витамин С-1, Жиры-0, ЭЦ-6, Углеводы-1, Белки-0
180	Чай *	Белки-0, ЭЦ-39, Углеводы-10
150	Рагу из птицы(150) *	
180	Суп картофельный с бобовыми(180) *	Белки-2, Углеводы-19, ЭЦ-122
578	Итого за Обед	Углеводы-78, ЭЦ-402, Белки-9, Витамин С-1, Жиры-0
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	Хлеб пшеничный(25) *	ЭЦ-236, Углеводы-48, Белки-8
150	105 Ряженка(150) *	ЭЦ-92, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
100	Каша гречневая рассыпчатая	
40	йцо отварное(40) *	
315	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-328, Углеводы-55, Белки-13, Жиры-4
1 352	Итого за день	Углеводы-157, ЭЦ-925, Белки-33, Жиры-8, Витамин С-1

ДОУ 128 Сад (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с пшениной крупой *	
20	Хлеб ржаной(20) *	Углеводы-24, ЭЦ-117, Белки-3

20	Батон(20) *	ЭЦ-8
200	Какао с молоком(200) *	
440	Итого за Завтрак	Углеводы-24, ЭЦ-125, Белки-3
	<u>Завтрак 2</u>	
100	Яблоки(100) *	
100	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	
25	Хлеб пшеничный(25) *	ЭЦ-236, Углеводы-48, Белки-8
40	Огурец свежий нарезной *	Витамин С-1, Жиры-0, ЭЦ-6, Углеводы-1, Белки-0
3	Соль(3) *	
200	Чай *	Белки-0, ЭЦ-39, Углеводы-10
25	Хлеб ржаной(25) *	Белки-6, ЭЦ-147, Углеводы-30
200	Суп картофельный с бобовыми(200) *	Белки-2, ЭЦ-91, Углеводы-14
200	Рагу из птицы(200) *	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-17, ЭЦ-91
693	Итого за Обед	ЭЦ-610, Углеводы-120, Белки-17, Витамин С-1, Жиры-2
	<u>Уплотненный полдник</u>	
40	Яйца вареные(40) *	Жиры-10, Белки-10, ЭЦ-126
180	105 Ряженка(180) *	Углеводы-8, Жиры-5, Белки-6, ЭЦ-108
120	Каша гречневая рассыпчатая	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-25, ЭЦ-171
20	Хлеб пшеничный(20) *	Углеводы-10, Белки-2, ЭЦ-47
360	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-20, Белки-24, ЭЦ-452, Углеводы-43
1 593	Итого за день	Углеводы-187, ЭЦ-1 187, Белки-44, Витамин С-1, Жиры-22