

ДОУ 234 Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамин С (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Чай с сахаром(170) *	Калорийность-33, Углеводы-8
130	Омлет натуральный(130) *	Углеводы-2, белки-17, Жиры-18, Калорийность-148
19	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
19	Рожок(20) *	Жиры-2, Калорийность-109, Углеводы-20, белки-3
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, Жиры-1, белки-1, Калорийность-53, Углеводы-11
433	Итого за Завтрак	Калорийность-390, углеводы-51, белки-23, Жиры-21, Витамин С-11
<u>Завтрак 2</u>		
152	Соки фруктовые и ягодные	
152	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
19	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
150	Борщ с мясом(150) *	Углеводы-11, Витамин С-20, белки-6, Жиры-9, Калорийность-127
160	Тефтели из печени с рисом(160)	белки-9, Витамин С-17, Углеводы-10, Калорийность-130, Жиры-7
31	Икра свекольная(35) *	белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-11, Калорийность-19
165	Компот из свежих ягод(165) *	белки-0, Углеводы-17, Витамин С-52, Жиры-0, Калорийность-71
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
545	Итого за Обед	Калорийность-432, Жиры-18, Углеводы-64, белки-19, Витамин С-100
<u>Полдник</u>		
200	Кефир(200) *	Углеводы-8, Витамин С-1, Жиры-6, Калорийность-118, белки-6
20	Печенье(20) *	Калорийность-83, белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
220	Итого за Полдник	Углеводы-22, Витамин С-1, Жиры-8, Калорийность-201, белки-8
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
110	Картофель отварной(110) *	белки-4, Витамин С-40, Жиры-6, Калорийность-126, Углеводы-32
40	Салат из зеленого горошка(40)	Углеводы-5, Витамин С-9, Жиры-3, Калорийность-43, белки-2
60	Рыба припущенная со	белки-12, Калорийность-94, Жиры-5, Витамин С-1, Углеводы-0
170	Какао с молоком(170) *	Углеводы-12, Витамин С-1, белки-3, Калорийность-81, Жиры-3
400	Итого за Ужин	белки-22, Калорийность-382, Жиры-17, Углеводы-57, Витамин С-51
1 750	Итого за день	Калорийность-1 405, Углеводы-194, белки-72, Жиры-64, Витамин С-163

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамин С (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-30, Углеводы-8
24	Хлеб пшеничный (25) *	Жиры-0, Углеводы-12, белки-2, Калорийность-59
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11
150	Омлет натуральный(150) *	Углеводы-3, Калорийность-216, белки-28, Жиры-29
24	Рожок(25) *	белки-3, Жиры-2, Калорийность-125, Углеводы-23
478	Итого за Завтрак	Калорийность-481, углеводы-57, Жиры-31, белки-33, Витамин С-11
<u>Завтрак 2</u>		
182	Соки фруктовые и ягодные	
182	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
56	Икра свекольная(60) *	Жиры-3, Калорийность-78, Витамин С-16, Углеводы-12, белки-2
200	Борщ с мясом(200) *	Жиры-13, Калорийность-137, Углеводы-14, белки-11
25	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
24	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
180	Компот из свежих ягод(180) *	белки-0, Жиры-0, Витамин С-61, Углеводы-22, Калорийность-93
200	Тфтели из печени с	Витамин С-23, Жиры-11, белки-12, Калорийность-134, Углеводы-13
685	Итого за Обед	Жиры-27, Калорийность-619, Витамин С-100, углеводы-83, белки-29
<u>Полдник</u>		
225	Кефир(225) *	Углеводы-9, Калорийность-130, белки-6, Витамин С-2, Жиры-7
25	Печенье(25) *	Калорийность-104, белки-3, Углеводы-21, Жиры-3
250	Итого за Полдник	Углеводы-30, Калорийность-234, белки-9, Витамин С-2, Жиры-10
<u>Ужин</u>		
25	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
180	Какао с молоком(180) *	белки-3, Калорийность-94, Витамин С-1, Жиры-3, Углеводы-14
70	Рыба припущенная со	Витамин С-1, Калорийность-102, Углеводы-0, Жиры-5, белки-14
150	Картофель отварной(150) *	Калорийность-135, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-48, белки-5
61	Салат из зеленого горошка(60)	Витамин С-10, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-60, белки-3
486	Итого за Ужин	белки-27, Калорийность-509, Жиры-18, углеводы-68, Витамин С-60
2 081	Итого за день	Калорийность-1 843, углеводы-238, Жиры-86, белки-98, Витамин С-173

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна