

ДОУ 234 Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
180	Чай с молоком(180) *	Калорийность-82, Жиры-3, Углеводы-11, белки-3, Витамин С-1
180	Суп молочный гречневый(180) *	белки-2, Углеводы-15, Калорийность-91, Жиры-3
24	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
24	Рожок(25) *	белки-3, Жиры-2, Калорийность-125, Углеводы-23
408	Итого за Завтрак	Калорийность-416, жиры-8, углеводы-59, белки-10. Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
181	Соки фруктовые и ягодные тетра	
181	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
24	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
200	Суп картофельный с бобовыми	белки-8, Углеводы-28, Витамин С-25, Жиры-6, Калорийность-121
23	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
180	Компот из кураги(180) *	Жиры-0, белки-1, Витамин С-1, Углеводы-16, Калорийность-87
80	Печень по-строгановски(80) *	Жиры-6, Калорийность-94, Углеводы-9, Витамин С-33, белки-16
74	Салат из свеклы с огурцами	Углеводы-7, Жиры-6, Калорийность-48, белки-1
130	Картофель в молоке(130) *	Витамин С-30, Жиры-6, Углеводы-26, белки-4, Калорийность-103
711	Итого за Обед	белки-34, калорийность-630, жиры-24, углеводы-108. Витамин С-89
<u>Полдник</u>		
224	Варенец(225) *	Витамин С-2, белки-5, Жиры-7, Калорийность-120, Углеводы-39
25	Печенье(25) *	Калорийность-104, белки-3, Углеводы-21, Жиры-3
249	Итого за Полдник	Витамин С-2, белки-8, Жиры-10, Калорийность-224. Углеводы-60
<u>Ужин</u>		
23	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-30, Углеводы-8
103	Апельсины(100) *	Калорийность-49, Углеводы-9, белки-1, Жиры-0, Витамин С-68
156	Пудинг из творога (запеченный)(150) *	белки-24, Витамин С-1, Углеводы-35, Жиры-19, Калорийность-414
462	Итого за Ужин	белки-27, Калорийность-552, Жиры-19, углеводы-64. Витамин С-69
2 011	Итого за день	Калорийность-1 822, Жиры-61, углеводы-291, белки-79. Витамин С-161

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
170	Чай с молоком(170) *	Углеводы-11, Витамин С-1, Калорийность-78,
19	Рожок(20) *	Жиры-2, белки-3
19	Хлеб ржаной(20) *	Жиры-2, Калорийность-109, Углеводы-20, белки-3
150	Суп молочный гречневый(150) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
358	Итого за Завтрак	белки-4, Калорийность-109, Витамин С-1, Углеводы-14, Жиры-4
<u>Завтрак 2</u>		
151	Соки фруктовые и ягодные тетра	Углеводы-55, Витамин С-2, Калорийность-354, Жиры-8. белки-11
151	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
19	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
150	Суп картофельный с	белки-4, Углеводы-12, Калорийность-55, Жиры-5, Витамин С-10
51	Салат из свеклы с огурцами	Витамин С-5, Углеводы-3, Калорийность-37, Жиры-3, белки-1
110	Картофель в молоке(110) *	Углеводы-20, Жиры-3, белки-3, Калорийность-100, Витамин С-23
60	Печень по-строгановски(60) *	Калорийность-120, Жиры-7, Витамин С-30, Углеводы-9, белки-14
18	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
150	Компот из кураги(150) *	Углеводы-0, Жиры-0, белки-1, Витамин С-1, Калорийность-59
558	Итого за Обед	белки-26, Калорийность-456, Жиры-18, Углеводы-62. Витамин С-69
<u>Полдник</u>		
20	Печенье(20) *	Калорийность-83, белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
199	Варенец(200) *	Калорийность-110, белки-5, Жиры-6, Углеводы-39, Витамин С-2
219	Итого за Полдник	Калорийность-193, белки-7, жиры-8, углеводы-53. Витамин С-2
<u>Ужин</u>		
18	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
170	Чай с сахаром(170) *	Калорийность-33, Углеводы-8
97	Апельсины(95) *	белки-1, Жиры-0, Витамин С-63, Калорийность-45, Углеводы-9
136	Пудинг из творога (запеченный)(130) *	Витамин С-1, Жиры-17, белки-22, Калорийность-231, Углеводы-30
421	Итого за Ужин	Калорийность-356, Жиры-17, Углеводы-57, белки-25. Витамин С-64
1 707	Итого за день	Углеводы-225, Витамин С-157, Калорийность-1439. Жиры-51. белки-69

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна