ДОУ 234 Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
170	Кофейный напиток с молоком(170)	Углеводы-14, Жиры-2, Калорийность-73, белки-3, Витамин С-1
165	Суп молочный пшеничный(165) *	Витамин С-2, Калорийность-131, Углеводы-16, Жиры-5, белки-6
25	Рожок(25) *	белки-3, Жиры-2, Калорийность-125, Углеводы-23
23	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
483	Итого за Завтрак	Углеводы-76, Жиры-9, Калорийность-439, белки-14. Витамин С-14
<u>Завтрак 2</u>		
181	Соки фруктовые и ягодные тетра	
181	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
23	Хлеб пшеничный (25) *	Жиры-0, Углеводы-12, белки-2, Калорийность-59
70	Рыба, припущенная в молоке(70) *	Витамин С-7, белки-11, Углеводы-2, Калорийность-143, Жиры-5
24	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
150	Рис отварной с овощами(150) *	Калорийность-160, Углеводы-47, Жиры-6, Витамин С-7, белки-5
180	Борщ(180) *	белки-2, Углеводы-13, Витамин С-23, Жиры-4, Калорийность-67
75	Винегрет овощной(60) *	Углеводы-6, Витамин С-11, Жиры-6, Калорийность-23, белки-1
180	Кисель из кураги(180) *	Жиры-0, Калорийность-104, белки-1, Витамин С-1, Углеводы-25
702	Итого за Обед	Жиры-21, углеводы-115, белки-24, Калорийность-674. Витамин С-49
<u>Полдник</u>		
223	Кефир(225) *	Углеводы-9, Калорийность-130, белки-6, Витамин С-2, Жиры-7
25	Вафли(25) *	Калорийность-71, белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
248	Итого за Полдник	Углеводы-25, Калорийность-201, белки-7, Витамин С-2. Жиры-8
<u>Ужин</u>		
25	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
130	Макаронные изделия отварные с	белки-6, Калорийность-123, Углеводы-39, Жиры-4
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-30, Углеводы-8
61	Икра кабачковая(60) **	Витамин С-4, Углеводы-5, Калорийность-25, Жиры-6, белки-1
396	Итого за Ужин	белки-9, Калорийность-296, Жиры-10, Углеводы-67, Витамин С-4
2 010	Итого за день	Углеводы-278, Жиры-48, Калорийность-1810. белки-54. Витамин С-69

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
170	<i>Кофейный напиток с молоком(170)</i>	Углеводы-14, Жиры-2, Калорийность-73, белки-3, Витамин С-1
20	<i>Рожок(20) *</i>	Жиры-2, Калорийность-109, Углеводы-20, белки-3
95	<i>Яблоки(95) *</i>	Витамин С-11, Жиры-1, белки-1, Калорийность-53, Углеводы-11
150	<i>Суп молочный пшеничный(150) *</i>	Калорийность-104, белки-4, Витамин С-2, Углеводы-11, Жиры-4
435	Итого за Завтрак	
<u>Завтрак 2</u>		
151	<i>Соки фруктовые и ягодные тетра</i>	Углеводы-36, Жиры-9, Калорийность-339, белки-11, Витамин С-14
151	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
50	<i>Рыба, припущенная в молоке(50) *</i>	Витамин С-6, Углеводы-2, белки-10, Жиры-4, Калорийность-107
110	<i>Рис отварной с овощами(110) *</i>	Жиры-4, белки-3, Калорийность-143, Углеводы-26, Витамин С-5
150	<i>Кисель из кураги(150) *</i>	белки-1, Калорийность-90, Витамин С-1, Жиры-0, Углеводы-21
150	<i>Борщ(150) *</i>	Калорийность-64, Жиры-3, Углеводы-7, белки-1, Витамин С-22
51	<i>Винегрет овощной(40) *</i>	Витамин С-7, белки-1, Углеводы-5, Жиры-3, Калорийность-14
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
550	Итого за Обед	
<u>Полдник</u>		
15	<i>Вафли(15) *</i>	Калорийность-71, Углеводы-16, белки-1, Жиры-1
198	<i>Кефир(200) *</i>	Углеводы-8, Витамин С-1, Жиры-6, Калорийность-118, белки-6
213	Итого за Полдник	
<u>Ужин</u>		
19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
110	<i>Макаронные изделия отварные с</i>	Углеводы-37, Жиры-3, белки-6, Калорийность-147
170	<i>Чай с сахаром(170) *</i>	Калорийность-33, Углеводы-8
41	<i>Икра кабачковая(40) *</i>	Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2, Углеводы-7
340	Итого за Ужин	
1 689	Итого за день	
Углеводы-219, Жиры-41, Калорийность-1406, белки-46, Витамин С-62		

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна