

ДОУ 234 Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. 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
201	Каша вязкая "Геркулес"(200) *	Витамин С-2, Калорийность-227, Жиры-9, белки-8, Углеводы-28
43	Бутерброд с маслом и сыром(30/10/5	Углеводы-20, Калорийность-169, белки-7, Жиры-11
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11
514	Итого за Завтрак	Углеводы-73, Жиры-22, Калорийность-520, белки-18. Витамин С-14
<u>Завтрак 2</u>		
182	Соки фруктовые и ягодные тетра	
182	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
180	Кисель из свежих ягод(180) *	Углеводы-24, Жиры-0, Витамин С-2, белки-0, Калорийность-96
25	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
27	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
82	Птица отварная(80) *	Витамин С-3, Калорийность-89, белки-20, Углеводы-0, Жиры-20
130	Капуста тушеная(130) *	Жиры-6, белки-5, Углеводы-14, Витамин С-102, Калорийность-135
181	Суп картофельный(180) *	белки-2, Витамин С-26, Углеводы-19, Жиры-2, Калорийность-69
625	Итого за Обед	Углеводы-79, Жиры-28, Витамин С-133, белки-31. Калорийность-566
<u>Полдник</u>		
25	Вафли(25) *	Калорийность-71, белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
223	Биокефир(225) *	Витамин С-2, Калорийность-138, Жиры-6, Углеводы-13, белки-8
248	Итого за Полдник	Калорийность-209, белки-9, Жиры-7, Углеводы-29. Витамин С-2
<u>Ужин</u>		
62	Салат из зеленого горошка(60) *	Витамин С-10, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-60, белки-3
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-36, Углеводы-6
25	Хлеб пшеничный (25) *	Жиры-0, Углеводы-12, белки-2, Калорийность-59
150	Картофель отварной(150) *	Калорийность-135, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-48, белки-5
80	Котлеты рыбные запеченные(80) *	Углеводы-8, Калорийность-119, Жиры-5, белки-12
517	Итого за Ужин	Витамин С-58, Жиры-15, Углеводы-70, Калорийность-409, белки-22
2 086	Итого за день	Углеводы-251, Жиры-72, Калорийность-1704, белки-80. Витамин С-207

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. 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
151	Каша вязкая "Геркулес"(150) *	Витамин С-1, белки-6, Углеводы-23, Жиры-8, Калорийность-115
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, Жиры-1, белки-1, Калорийность-53, Углеводы-11
33	Бутерброд с маслом и сыром(20	Жиры-9, Углеводы-17, Витамин С-0, Калорийность-136, белки-5
449	Итого за Завтрак	Углеводы-63, Жиры-20, Калорийность-377, белки-15. Витамин С-13
<u>Завтрак 2</u>		
152	Соки фруктовые и ягодные тетра	
152	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
110	Капуста тушеная(110) *	Калорийность-96, Углеводы-10, Витамин С-73, Жиры-5, белки-3
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
152	Кисель из свежих ягод(150) *	Витамин С-2, Углеводы-17, Жиры-0, белки-0, Калорийность-67
150	Суп картофельный(150) *	Калорийность-109, Жиры-6, Витамин С-16, белки-2, Углеводы-12
60	Птица отварная(60) *	Калорийность-110, Жиры-15, Углеводы-0, Витамин С-2, белки-15
512	Итого за Обед	Калорийность-467, Углеводы-57, Витамин С-93, Жиры-26, белки-23
<u>Полдник</u>		
15	Вафли(15) *	Калорийность-71, Углеводы-16, белки-1, Жиры-1
201	Биокефир(200) *	Витамин С-1, Жиры-5, Углеводы-11, белки-7, Калорийность-126
216	Итого за Полдник	Калорийность-197, Углеводы-27, белки-8, Жиры-6. Витамин С-1
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
110	Картофель отварной(110) *	белки-4, Витамин С-40, Жиры-6, Калорийность-126, Углеводы-32
60	Котлеты рыбные запеченные(60) *	Жиры-3, Углеводы-6, белки-9, Калорийность-91
170	Чай с сахаром(170) *	Калорийность-33, Углеводы-8
40	Салат из зеленого горошка(40) *	Углеводы-5, Витамин С-9, Жиры-3, Калорийность-43, белки-2
400	Итого за Ужин	Калорийность-340, Жиры-12, Углеводы-61, белки-17, Витамин С-49
1 729	Итого за день	Углеводы-210, Жиры-64, Калорийность-1381, белки-63. Витамин С-156

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна