

ДОУ 234 Сад зима

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
225	Суп молочный рисовый(200) *	Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-150, белки-5, Витамин С-2
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
180	Какао с молоком(180) *.	Калорийность-94, Жиры-3, Углеводы-14, белки-3, Витамин С-1
25	Рожок(25) *	Калорийность-125, Углеводы-23, белки-3, Жиры-2
530	Итого за Завтрак	Углеводы-68, Жиры-10, Калорийность-420, белки-11. Витамин С-14
<u>Завтрак 2</u>		
180	Соки фруктовые и ягодные	
180	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
62	Салат из свеклы с	Углеводы-13, Калорийность-35, Жиры-3, Витамин С-7, белки-1
24	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
214	Суп картофельный с	белки-8, Витамин С-25, Калорийность-121, Углеводы-28, Жиры-6
25	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-118, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
180	Компот из яблок(180) *	Жиры-0, Калорийность-48, Витамин С-4, белки-0, Углеводы-11
194	Жаркое по-домашнему(200) *	Жиры-23, Углеводы-32, Калорийность-249, Витамин С-43, белки-25
699	Итого за Обед	Углеводы-106, Калорийность-630, Жиры-32, Витамин С-79. белки-38
<u>Полдник</u>		
31	Кофейный напиток с	Жиры-3, Калорийность-95, белки-2, Углеводы-16
25	Печенье(25) *	Калорийность-104, Углеводы-21, Жиры-3, белки-3
56	Итого за Полдник	Жиры-6, Калорийность-199, белки-5, Углеводы-37
<u>Ужин</u>		
32	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-118, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-36, Углеводы-6
79	Рыба, припущенная в	Витамин С-7, белки-11, Углеводы-2, Калорийность-143, Жиры-5
65	Икра кабачковая(60) **	Углеводы-5, белки-1, Витамин С-4, Калорийность-25, Жиры-6
148	Каша рассыпчатая	Углеводы-36, белки-8, Калорийность-226, Жиры-5
524	Итого за Ужин	Калорийность-348, Углеводы-59, белки-22, Жиры-16. Витамин С-11
1 989	Итого за день	Углеводы-270, Жиры-64, Калорийность-1 797, белки-76. Витамин С-104

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Ясли зима

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Рожок(20) *</i>	Углеводы-20, белки-3, Жиры-2, Калорийность-109
170	<i>Какао с молоком(170) *</i>	Углеводы-12, белки-3, Калорийность-81, Жиры-3, Витамин С-1
95	<i>Яблоки(95) *</i>	Витамин С-11, белки-1, Калорийность-53, Углеводы-11, Жиры-1
167	<i>Суп молочный рисовый(150) *</i>	Углеводы-13, Калорийность-103, Витамин С-1, белки-4, Жиры-4
452	Итого за Завтрак	Углеводы-56, белки-11, Жиры-10, Калорийность-346. Витамин С-13
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Соки фруктовые и ягодные</i>	
150	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
42	<i>Салат из свеклы с</i>	Калорийность-11, Витамин С-5, белки-1, Углеводы-9, Жиры-2
167	<i>Суп картофельный с</i>	Углеводы-8, белки-2, Калорийность-61, Жиры-2
160	<i>Жаркое по-домашнему(160) *</i>	белки-22, Углеводы-24, Калорийность-281, Жиры-20, Витамин С-33
19	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
150	<i>Компот из яблок(150) *</i>	Калорийность-33, Жиры-0, белки-0, Витамин С-3, Углеводы-9
558	Итого за Обед	Калорийность-471, Витамин С-41, белки-28, Углеводы-68, Жиры-24
<u>Полдник</u>		
27	<i>Кофейный напиток с</i>	Жиры-3, Калорийность-102, Углеводы-17, белки-2
20	<i>Печенье(20) *</i>	белки-2, Углеводы-14, Калорийность-83, Жиры-2
47	Итого за Полдник	Жиры-5, Калорийность-185, Углеводы-31, белки-4
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
52	<i>Рыба, припущенная в</i>	Витамин С-6, Углеводы-2, Калорийность-107, белки-10, Жиры-4
40	<i>Икра кабачковая(40) *</i>	Витамин С-6, Калорийность-27, Жиры-8, белки-2, Углеводы-7
125	<i>Каша рассыпчатая</i>	Калорийность-171, Углеводы-27, Жиры-4, белки-6
180	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Калорийность-30, Углеводы-8
417	Итого за Ужин	белки-19, Калорийность-373, Жиры-16, углеводы-52. Витамин С-12
1 624	Итого за день	Углеводы-207, белки-62, Жиры-55, Калорийность-1375. Витамин С-66

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна