

ДОУ №40 Сад(зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
39	<i>Бутерброд с маслом (40) *</i>	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
200	<i>Суп молочный с пшенной крупой(200) *</i>	Жиры-6, Калорийность-204, Углеводы-30, Белки-7
200	<i>Кофейный напиток с молоком(200) *</i>	Углеводы-9, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-93
439	Итого за Завтрак	Калорийность-439, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-54
<u>Завтрак 2</u>		
174	<i>Кефир(170) *</i>	Белки-5, Углеводы-7, Калорийность-85, Жиры-4
174	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Углеводы-7, Калорийность-85, Жиры-4
<u>Обед</u>		
	<i>Помидор свежий(45) *</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-10, Витамин С-7, Углеводы-2
200	<i>Запеканка из печени с рисом(200) *</i>	Жиры-15, Углеводы-24, Витамин С-2, Белки-39, Калорийность-423
29	<i>Хлеб пшеничный (30) *</i>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *</i>	Углеводы-10, Витамин С-13, Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-99, Белки-3
200	<i>Компот из сушеных фруктов(200) *</i>	Белки-1, Углеводы-24, Калорийность-98
679	Итого за Обед	Жиры-18, Белки-46, Калорийность-763, Витамин С-22, Углеводы-95
<u>Уплотненный полдник*</u>		
100	<i>Яблоки(100) *</i>	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-46, Витамин С-4, Углеводы-10
108	<i>Сырники из творога(100/10) *</i>	Белки-19, Калорийность-306, Углеводы-22, Жиры-14
60	<i>Салат из свеклы с сыром(60) *</i>	Углеводы-4, Белки-1, Жиры-3, Калорийность-45, Витамин С-2
19	<i>Хлеб пшеничный (20) *</i>	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-94
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>	Белки-0, Калорийность-31, Углеводы-8
487	Итого за Уплотненный полдник*	Жиры-17, Белки-24, Калорийность-522, Витамин С-6, Углеводы-64
1 779	Итого за день	Калорийность-1 809, Белки-88, Жиры-58, Углеводы-220, Витамин С-28

ДОУ №40 Ясли(зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
24	Бутерброд с маслом (25) *	Калорийность-82, Углеводы-10, Жиры-4, Белки-2
150	Кофейный напиток с молоком(150) *	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6
150	Суп молочный с пшенной крупой(150) *	Жиры-4, Углеводы-21, Белки-4, Калорийность-141
324	Итого за Завтрак	Калорийность-299, Углеводы-37, Жиры-12, Белки-9
<u>Завтрак 2</u>		
148	Кефир(145) *	Калорийность-73, Углеводы-6, Белки-4, Жиры-4
148	Итого за Завтрак 2	Калорийность-73, Углеводы-6, Белки-4, Жиры-4
<u>Обед</u>		
	Помидор свежий(45) *	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-10, Витамин С-7, Углеводы-2
150	Запеканка из печени с рисом(150) *	Белки-32, Углеводы-15, Жиры-15, Калорийность-353, Витамин С-1
29	Хлеб пшеничный (30) *	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	Белки-1, Калорийность-85, Углеводы-21
150	Суп картофельный с макаронными изделиями(150) *	Белки-1, Углеводы-9, Жиры-3, Витамин С-12, Калорийность-68
40	Хлеб ржаной (40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
519	Итого за Обед	Жиры-18, Белки-38, Калорийность-666, Витамин С-20, Углеводы-78
<u>Уплотненный полдник*</u>		
100	Яблоки(100) *	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-46, Витамин С-4, Углеводы-10
88	Сырники из творога(80/10) *	Витамин С-0, Калорийность-390, Углеводы-26, Белки-24, Жиры-19
150	Чай с сахаром(150) *	Калорийность-23, Белки-0, Углеводы-6
60	Салат из свеклы с сыром(60) *	Углеводы-4, Белки-1, Жиры-3, Калорийность-45, Витамин С-2
398	Итого за Уплотненный полдник*	Жиры-22, Белки-25, Калорийность-504, Витамин С-6, Углеводы-46
1 389	Итого за день	Калорийность-1 542, Углеводы-167, Жиры-56, Белки-76, Витамин С-26