

ДОУ №40 Сад(зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша вязкая пшениная(200) *	Углеводы-30, Белки-7, Жиры-7, Калорийность-209
41	Бутерброд с маслом (40) *	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
200	Кофейный напиток с молоком(200) *	Углеводы-9, Белки-4, Жиры-5, Калорийность-93
95	Яблоки(95) *	Витамин С-4, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-9, Калорийность-45
536	Итого за Завтрак	Углеводы-63, Белки-13, Жиры-20, Калорийность-489, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
175	Кефир(170) *	Белки-5, Углеводы-7, Калорийность-85, Жиры-4
175	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Углеводы-7, Калорийность-85, Жиры-4
<u>Обед</u>		
200	Сок фруктовый(200) *	Белки-0, Углеводы-22, Жиры-0, Витамин С-2, Калорийность-90
60	Салат из соленых огурцов с луком(60) *	Калорийность-36, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-1
200	Борщ с картофелем(200) *	Белки-3, Витамин С-12, Углеводы-17, Жиры-6, Калорийность-128
26	Хлеб пшеничный (25) *	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59
50	Хлеб ржаной (50) *	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-99, Белки-3
200	Птица, тушеная в соусе с овощами(200) *	Витамин С-26, Белки-27, Калорийность-278, Углеводы-24, Жиры-8
736	Итого за Обед	Белки-36, Углеводы-96, Жиры-18, Витамин С-40, Калорийность-690
<u>Уплотненный полдник*</u>		
79	Икра кабачковая(80) *	Калорийность-95, Жиры-7, Углеводы-6, Белки-2
110	Пудинг рыбный запеченный(110) *	Калорийность-299, Витамин С-0, Жиры-16, Белки-30, Углеводы-14
40	Яйца вареные(40) *	Белки-126, Углеводы-7, Калорийность-1 430, Жиры-95
15	Хлеб пшеничный (15) *	Углеводы-7, Калорийность-35, Белки-1
200	Чай с сахаром(200) *	Белки-0, Калорийность-31, Углеводы-8
444	Итого за Уплотненный полдник*	Калорийность-1 890, Жиры-118, Углеводы-42, Белки-159, Витамин С-0
1 891	Итого за день	Углеводы-208, Белки-213, Жиры-160, Калорийность-3 154, Витамин С-44