

ДОУ №40 Ясли(зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Яблоки(100) *	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-46, Витамин С-4, Углеводы-10
150	Кофейный напиток с молоком(150) *	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6
26	Бутерброд с маслом (25) *	Калорийность-82, Углеводы-10, Жиры-4, Белки-2
150	Каша вязкая пшеничная(150) *	Калорийность-210, Жиры-8, Углеводы-29, Белки-7
426	Итого за Завтрак	Жиры-16, Белки-12, Калорийность-414, Витамин С-4, Углеводы-55
<u>Завтрак 2</u>		
149	Кефир(145) *	Калорийность-73, Углеводы-6, Белки-4, Жиры-4
149	Итого за Завтрак 2	Калорийность-73, Углеводы-6, Белки-4, Жиры-4
<u>Обед</u>		
200	Сок фруктовый(200) *	Белки-0, Углеводы-22, Жиры-0, Витамин С-2, Калорийность-90
21	Хлеб пшеничный (20) *	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-94
150	Сок фруктовый(150) *	Углеводы-17, Калорийность-68, Витамин С-1, Жиры-0, Белки-0
40	Хлеб ржаной (40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Птица, тушенная в соусе с овощами(150) *	Углеводы-19, Витамин С-18, Белки-24, Калорийность-238, Жиры-7
150	Борщ с картофелем(150) *	Калорийность-105, Углеводы-17, Витамин С-13, Белки-2, Жиры-3
40	Салат из соленых огурцов с луком(40) *	Жиры-2, Углеводы-1, Калорийность-24, Белки-0
751	Итого за Обед	Белки-32, Углеводы-112, Жиры-12, Витамин С-34, Калорийность-698
<u>Уплотненный полдник*</u>		
60	Икра кабачковая(60) *	Жиры-5, Углеводы-5, Калорийность-71, Белки-1
40	Яйца вареные(40) *	Белки-126, Углеводы-7, Калорийность-1 430, Жиры-95
10	Хлеб пшеничный (10) *	Углеводы-10, Калорийность-48, Белки-2
150	Чай с сахаром(150) *	Калорийность-23, Белки-0, Углеводы-6
60	Пудинг рыбный запеченный(60) *	Белки-27, Витамин С-0, Калорийность-285, Углеводы-5, Жиры-18
320	Итого за Уплотненный полдник*	Жиры-118, Углеводы-33, Калорийность-1 857, Белки-156, Витамин С-0
1 646	Итого за день	Жиры-150, Белки-204, Калорийность-3 042, Витамин С-38, Углеводы-206