

ДОУ №40 Сад(зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	<i>Пудинг из творога (запеченный)(80) *</i>	Углеводы-27, Витамин С-0, Жиры-18, Белки-23, Калорийность-346
200	<i>Какао с молоком(200) *</i>	Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-106, Белки-4
40	<i>Бутерброд с маслом (40) *</i>	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
240	Итого за Завтрак	Углеводы-57, Витамин С-0, Жиры-30, Белки-29, Калорийность-594
<u>Завтрак 2</u>		
168	<i>Кефир(170) *</i>	Белки-5, Углеводы-7, Калорийность-85, Жиры-4
168	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Углеводы-7, Калорийность-85, Жиры-4
<u>Обед</u>		
150	<i>Сок тетрапак(150) *</i>	Углеводы-11, Калорийность-45
200	<i>Макаронник с печенью(200) *</i>	Углеводы-4, Витамин С-2, Белки-51, Калорийность-510, Жиры-29
200	<i>Суп картофельный(200) *</i>	Углеводы-23, Витамин С-23, Жиры-6, Калорийность-152, Белки-3
48	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-99, Белки-3
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59
60	<i>Салат из соленых помидоров с луком(60) *</i>	Калорийность-29, Жиры-3
683	Итого за Обед	Углеводы-70, Калорийность-894, Витамин С-25, Белки-59, Жиры-39
<u>Уплотненный полдник*</u>		
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59
200	<i>Суп молочный с манной крупой(200) *</i>	Калорийность-202, Углеводы-28, Белки-7, Жиры-7
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>	Белки-0, Калорийность-31, Углеводы-8
80	<i>Булочка ванильная(80) *</i>	Калорийность-715, Углеводы-52, Жиры-35, Белки-44
95	<i>Яблоки(95) *</i>	Витамин С-4, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-9, Калорийность-45
600	Итого за Уплотненный полдник*	Белки-53, Углеводы-109, Калорийность-1 052, Жиры-42, Витамин С-4
1 691	Итого за день	Углеводы-243, Витамин С-29, Жиры-115, Белки-146, Калорийность-2 625