

ДОУ №40 Ясли(зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Пудинг из творога (запеченный)(80) *	Углеводы-27, Витамин С-0, Жиры-18, Белки-23, Калорийность-346
25	Бутерброд с маслом (25) *	Калорийность-82, Углеводы-10, Жиры-4, Белки-2
150	Какао с молоком(150) *	Калорийность-69, Углеводы-5, Белки-3, Жиры-4
255	Итого за Завтрак	Углеводы-42, Витамин С-0, Жиры-26, Белки-28, Калорийность-497
<u>Завтрак 2</u>		
143	Кефир(145) *	Калорийность-73, Углеводы-6, Белки-4, Жиры-4
143	Итого за Завтрак 2	Калорийность-73, Углеводы-6, Белки-4, Жиры-4
<u>Обед</u>		
100	Сок тетрапак(100) *	Калорийность-45, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный (20) *	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-94
39	Хлеб ржаной (40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
150	Макаронник с печенью(150) *	Калорийность-459, Жиры-26, Витамин С-2, Углеводы-5, Белки-46
150	Суп картофельный(150) *	Витамин С-19, Калорийность-123, Жиры-4, Белки-3, Углеводы-19
39	Салат из соленых помидоров с луком(40) *	Калорийность-19, Жиры-2
498	Итого за Обед	Калорийность-819, Углеводы-71, Белки-55, Жиры-32, Витамин С-21
<u>Уплотненный полдник*</u>		
20	Хлеб пшеничный (20) *	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-94
100	Яблоки(100) *	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-46, Витамин С-4, Углеводы-10
150	Суп молочный с манной крупой(150) *	Жиры-6, Белки-4, Углеводы-13, Калорийность-119
60	Булочка ванильная(60) *	Белки-30, Калорийность-501, Жиры-26, Углеводы-36
150	Чай с сахаром(150) *	Калорийность-23, Белки-0, Углеводы-6
480	Итого за Уплотненный полдник*	Белки-38, Углеводы-85, Калорийность-783, Жиры-32, Витамин С-4
1 376	Итого за день	Углеводы-204, Витамин С-25, Жиры-94, Белки-125, Калорийность-2 172