

ДОУ №40 Сад(лето)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из свеклы(60) *	Жиры-3, Витамин С-7, Углеводы-6, Белки-1, Калорийность-57
100	Яблоки(100) *	Жиры-0, Белки-0, Калорийность-46, Витамин С-4, Углеводы-10
40	Яйца вареные(40) *	Белки-126, Углеводы-7, Калорийность-1 430, Жиры-95
200	Какао с молоком(200) *	Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-106, Белки-4
41	Бутерброд с маслом (40) *	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
441	Итого за Завтрак	Жиры-110, Витамин С-11, Углеводы-53, Белки-133, Калорийность-1 781
<u>Завтрак 2</u>		
156	Кефир(160) *	Жиры-4, Углеводы-6, Белки-4, Калорийность-80
156	Итого за Завтрак 2	Жиры-4, Углеводы-6, Белки-4, Калорийность-80
<u>Обед</u>		
50	Хлеб ржаной (50) *	Углеводы-20, Жиры-1, Калорийность-99, Белки-3
60	Салат из свежих помидоров и огурцов (60)	Жиры-3, Витамин С-9, Белки-1, Калорийность-38, Углеводы-4
31	Хлеб пшеничный (30) *	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71
200	Борщ с капустой и картофелем(200) *	Белки-2, Жиры-6, Витамин С-17, Углеводы-14, Калорийность-112
200	Запеканка из печени с рисом(200) *	Жиры-15, Углеводы-24, Витамин С-2, Белки-39, Калорийность-423
200	Компот из сушеных фруктов(200) *	Белки-1, Углеводы-24, Калорийность-98
741	Итого за Обед	Углеводы-101, Жиры-25, Калорийность-841, Белки-48, Витамин С-28
<u>Уплотненный полдник.</u>		
21	Хлеб пшеничный (20) *	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-94
	Сырники из творога(100/10) *	Белки-19, Калорийность-306, Углеводы-22, Жиры-14
200	Чай с молоком(200) *	Калорийность-51, Жиры-3, Углеводы-4, Белки-2
60	Салат из моркови с яблоками(60) *	Калорийность-47, Жиры-2, Белки-0, Углеводы-7, Витамин С-3
281	Итого за Уплотненный полдник.	Белки-25, Углеводы-53, Калорийность-498, Жиры-19, Витамин С-3
1 619	Итого за день	Жиры-158, Витамин С-42, Углеводы-213, Белки-210, Калорийность-3 200

ДОУ №40 Ясли(лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Салат из свеклы(60) *	Жиры-3, Витамин С-7, Углеводы-6, Белки-1, Калорийность-57
95	Яблоки(95) *	Витамин С-4, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-9, Калорийность-45
40	Яйца вареные(40) *	Белки-126, Углеводы-7, Калорийность-1 430, Жиры-95
26	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
371	Итого за Завтрак	Жиры-106, Витамин С-11, Углеводы-37, Белки-132, Калорийность-1 683
<u>Завтрак 2</u>		
146	Кефир(150) *	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75
146	Итого за Завтрак 2	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-75
<u>Обед</u>		
150	Запеканка из печени с рисом(150) *	Белки-32, Углеводы-15, Жиры-15, Калорийность-353, Витамин С-1
40	Салат из свежих помидоров и огурцов (40)	Белки-0, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3, Калорийность-25
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	Белки-1, Калорийность-85, Углеводы-21
21	Хлеб пшеничный (20) *	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-94
150	Борщ с капустой и картофелем(150) *	Жиры-4, Калорийность-105, Витамин С-19, Углеводы-15, Белки-2
40	Хлеб ржаной (40) *	Углеводы-16, Белки-2, Калорийность-79
551	Итого за Обед	Белки-41, Углеводы-90, Жиры-21, Калорийность-741, Витамин С-23
<u>Уплотненный полдник.</u>		
21	Хлеб пшеничный (20) *	Белки-4, Углеводы-20, Калорийность-94
	Сырники из творога(80/10) *	Витамин С-0, Калорийность-390, Углеводы-26, Белки-24, Жиры-19
150	Чай с молоком(150) *	Углеводы-4, Калорийность-51, Жиры-3, Белки-2
40	Салат из моркови с яблоками(40) *	Жиры-2, Белки-0, Витамин С-2, Калорийность-41, Углеводы-5
211	Итого за Уплотненный полдник.	Белки-30, Углеводы-55, Калорийность-576, Витамин С-2, Жиры-24
1 279	Итого за день	Жиры-155, Витамин С-36, Углеводы-188, Белки-207, Калорийность-3 075