

ДОУ 3 Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом(30/10) *	белки-2, Углеводы-15, Калорийность-135, Жиры-7
200	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	Углеводы-17, Жиры-4, белки-5, Калорийность-129
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-32, Углеводы-8
440	Итого за Завтрак	белки-7, Углеводы-40, Калорийность-296, Жиры-11
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки(100) *	белки-0, Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-10
165	Сок фруктовый тетрапак(167) *	Жиры-0, Калорийность-92, Витамин С-4, белки-1, Углеводы-20
265	Итого за Завтрак 2	белки-1, Калорийность-138, Углеводы-31, Витамин С-14, Жиры-0
<u>Обед</u>		
37	Салат из пекинской капусты(55) *	белки-1, Углеводы-2, Жиры-2, Витамин С-24, Калорийность-32
20	Хлеб пшеничный 20/20(20) *	белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
200	Компот из сушеных фруктов(200) *	белки-0, Углеводы-11, Жиры-0, Калорийность-47
3	Соль(5) *	
105	Рыба, тушеная с овощами(80/40) *	Калорийность-112, Углеводы-3, Жиры-5, белки-15, Витамин С-2
137	Картофель отварной(130) *	Жиры-2, Калорийность-114, Углеводы-21, белки-3, Витамин С-26
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками(200) *	Витамин С-16, белки-9, Жиры-9, Калорийность-178, Углеводы-15
50	Хлеб ржаной(50) *	белки-3, Калорийность-99, Жиры-1, Углеводы-20
752	Итого за Обед	белки-33, Углеводы-82, Жиры-19, Витамин С-68, Калорийность-629
<u>Полдник</u>		
216	Кефир(180) *	Калорийность-95, белки-5, Витамин С-1, Углеводы-7, Жиры-5
48	Вафли(50) *	белки-1, Калорийность-177, Жиры-2, Углеводы-39
264	Итого за Полдник	Калорийность-272, белки-6, Витамин С-1, Углеводы-46, Жиры-7
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20/20(20) *	белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
128	Пудинг из творога (запеченный)(130) *	Витамин С-0, белки-23, Углеводы-28, Калорийность-352, Жиры-16
200	Какао с молоком(200) *	Жиры-3, Углеводы-14, белки-4, Калорийность-104
348	Итого за Ужин	белки-29, Жиры-19, Углеводы-52, Калорийность-503, Витамин С-0
2 069	Итого за день	белки-76, Углеводы-251, Калорийность-1 838, Жиры-56, Витамин С-83

ДОУ 3 Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Бутерброд с маслом(20/5) *	Жиры-4, белки-2, Углеводы-10, Калорийность-79
180	Суп молочный с макаронными изделиями(180) *	Углеводы-14, Калорийность-115, белки- 5, Жиры-5
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-24, Углеводы-6
385	Итого за Завтрак	Жиры-9, белки-7, Углеводы-30, Калорийность-218
<u>Завтрак 2</u>		
99	Сок фруктовый тетрапак(100) *	Витамин С-2, Углеводы-10, белки-1, Жиры-0, Калорийность-46
100	Яблоки(100) *	белки-0, Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-10
199	Итого за Завтрак 2	Витамин С-12, Углеводы-21, белки-1, Жиры-0, Калорийность-92
<u>Обед</u>		
31	Салат из пекинской капусты(45) *	Витамин С-19, белки-1, Жиры-2, Калорийность-27, Углеводы-2
20	Хлеб пшеничный 20/20(20) *	белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
3	Соль(3) *	
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	белки-0, Калорийность-42, Углеводы-10, Жиры-0
40	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79, белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
88	Рыба, тушеная с овощами(70/30) *	Углеводы-2, Калорийность-97, Витамин С-2, Жиры-4, белки-14
127	Картофель отварной(120) *	Витамин С-24, Углеводы-20, белки-2, Калорийность-106, Жиры-2
194	Суп картофельный с мясными фрикадельками(180) *	Витамин С-14, белки-8, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-151
653	Итого за Обед	Витамин С-59, белки-32, Жиры-17, Калорийность-549, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
179	Кефир(150) *	Калорийность-80, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-1, белки-4
29	Вафли(30) *	Жиры-1, Калорийность-106, белки-1, Углеводы-23
208	Итого за Полдник	Калорийность-186, Жиры-5, Углеводы- 29, Витамин С-1, белки-5
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный 20/20(20) *	белки-2, Жиры-0, Углеводы-10, Калорийность-47
99	Пудинг из творога (запеченный)(100) *	Жиры-12, белки-16, Калорийность-263, Углеводы-21, Витамин С-0
180	Какао с молоком(180) *	белки-4, Углеводы-12, Калорийность-92, Жиры-3
299	Итого за Ужин	белки-22, Жиры-15, Углеводы-43, Калорийность-402, Витамин С-0
1 744	Итого за день	Жиры-46, белки-67, Углеводы-211, Калорийность-1 447, Витамин С-72