

ДОУ 99 Ясли (Зимне - Весенний)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Бутерброд с маслом(20/5) * масло сливочное, хлеб	Белки-2, Углеводы-9, Жиры-5, Витамин С-0, Калорийность-85
15	Хлеб ржаной(15) * хлеб ржаной	Углеводы-6, Белки-1, Витамин С-0, Жиры-0, Калорийность-30
180	Чай с сахаром(150) * сахар песок, чай, Вода	Калорийность-31, Белки-0, Углеводы-8
130	Пудинг из творога (паровой)(135) * крупа манная, масло сливочное, мука, сахар песок, яйцо, ванилин, сметана, творог	Калорийность-213, Белки-22, Жиры-14, Витамин С-0, Углеводы-22
350	Итого за Завтрак	Белки-25, Углеводы-45, Жиры-19, Витамин С-0, Калорийность-359
<u>Завтрак 2</u>		
15	Пряники(15) * пряники	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-15, Жиры-1
150	Кефир(150) * кефир	Углеводы-6, Жиры-4, Калорийность-75, Белки-4
165	Итого за Завтрак 2	Калорийность-148, Белки-5, Углеводы-21, Жиры-5
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной(25) * хлеб ржаной	Витамин С-0, Белки-2, Калорийность-50, Жиры-0, Углеводы-11
25	Хлеб пшеничный(25) хлеб	Белки-3, Жиры-1, Калорийность-65, Витамин С-0, Углеводы-11
150	Сок фруктовый(150) * сок разный	Углеводы-17, Жиры-0, Калорийность-68, Витамин С-1, Белки-0
110	Пюре картофельное(110) * картофель, масло сливочное, молоко свежее	Углеводы-18, Жиры-2, Калорийность-101, Витамин С-20, Белки-2
60	Тефтели мясные(60) * лук, масло растительное, масло сливочное, рис, яйцо, говядина, баранина	Углеводы-4, Калорийность-103, Белки-10, Жиры-10
150	Суп харчо(150) * картофель, лук, масло растительное, морковь, рис, соль (йодированная), томат, укроп, говядина, баранина, Вода	Витамин С-6, Калорийность-90, Жиры-6, Белки-5, Углеводы-12
40	Икра свекольная(30) * масло растительное, морковь, свекла, томат	Витамин С-2, Белки-1, Жиры-2, Калорийность-24, Углеводы-5
565	Итого за Обед	Витамин С-29, Белки-23, Калорийность-501, Жиры-21, Углеводы-78
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный(15) * хлеб	Углеводы-7, Жиры-1, Белки-2, Калорийность-39, Витамин С-0
150	Какао с молоком(150) * какао, сахар песок, молоко свежее , Вода	Калорийность-87, Белки-4, Углеводы-11, Жиры-3
150	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(150) * геркулес, масло сливочное, сахар песок, молоко свежее , Вода	Белки-4, Калорийность-103, Углеводы-16, Жиры-5
95	Яблоки(95) яблоки	Углеводы-9, Витамин С-4, Жиры-0, Калорийность-45, Белки-0
40	Крендель сахарный(40) * дрожжи, масло сливочное, мука, сахар песок, яйцо, Вода	Белки-3, Углеводы-23, Жиры-2, Калорийность-124
450	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-66, Жиры-11, Белки-13, Калорийность-398, Витамин С-4
1 530	Итого за день	Белки-66, Углеводы-210, Жиры-56, Витамин С-33, Калорийность-1 406