

ДОУ 33 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный пшениный(200) **	Белки-4, Витамин С-2, ЭЦ-181, Жиры-6, Углеводы-25
180	Чай с сахаром(180) **	Углеводы-6, Белки-0, ЭЦ-23
40	Бутерброд с сыром(25/10/5) **	Углеводы-12, ЭЦ-135, Белки-4, Жиры-8
23	хлеб ржаной(20) **	ЭЦ-36, Жиры-0, Углеводы-8, Белки-1
443	Итого за Завтрак	Белки-9, Витамин С-2, ЭЦ-375, Жиры-14, Углеводы-51
<u>Завтрак 2</u>		
174	Сок яблочный (180) *	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-20, ЭЦ-81
174	Итого за Завтрак 2	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-20, ЭЦ-81
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками(200) **	Белки-8, ЭЦ-173, Витамин С-18, Углеводы-16, Жиры-9
50	Помидоры свежие (50)**	Жиры-0, Витамин С-8, Углеводы-2, Белки-0, ЭЦ-10
110	Сердце тушенное в соусе (60/50)**	ЭЦ-159, Витамин С-0, Углеводы-6, Жиры-8, Белки-17
130	Картофельное пюре(130) **	Витамин С-22, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-28, ЭЦ-160
30	Хлеб пшеничный(30) **	Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15, ЭЦ-71
180	Компот из сушеных фруктов(180) **	Белки-0, Витамин С-0, Жиры-0, ЭЦ-34, Углеводы-8
34	Хлеб ржаной(30) **	Белки-2, ЭЦ-57, Углеводы-12, Жиры-0
3	Соль(3) *	
737	Итого за Обед	Белки-32, ЭЦ-664, Витамин С-48, Углеводы-87, Жиры-24
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки(100) **	Витамин С-10, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, ЭЦ-47
190	Кефир(180) **	Белки-5, Углеводы-7, Витамин С-1, Жиры-5, ЭЦ-95
45	Пряники "Суворовские" (50) **	ЭЦ-183, Углеводы-38, Белки-3, Жиры-2
335	Итого за Полдник	Витамин С-11, Жиры-7, Белки-8, Углеводы-55, ЭЦ-325
<u>Ужин</u>		
110	Рыба, запеченная в омлете(110) **	Белки-16, Витамин С-1, Жиры-7, ЭЦ-142, Углеводы-4
130	Капуста тушеная(130) **	Жиры-5, ЭЦ-120, Углеводы-15, Витамин С-67, Белки-3
200	Кофейный напиток. (200) **	Углеводы-11, ЭЦ-44, Белки-0, Жиры-0
20	хлеб пшеничный(20) **	Жиры-0, ЭЦ-47, Углеводы-10, Белки-2
460	Итого за Ужин	Белки-21, Витамин С-68, Жиры-12, ЭЦ-353, Углеводы-40
2 149	Итого за день	Белки-70, Витамин С-129, ЭЦ-1 798, Жиры-57, Углеводы-253