

ДОУ 33 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
139	Лапшевник с творогом и сметаной.(100) **	Жиры-13, Белки-19, Витамин С-1, Углеводы-20, ЭЦ-276
60	Салат из моркови и яблок(60) *	Жиры-2, Витамин С-3, ЭЦ-45, Белки-0, Углеводы-5
180	Чай с сахаром(180) **	Углеводы-6, Белки-0, ЭЦ-23
30	Бутерброд с маслом(25/5) **	Белки-2, Углеводы-12, Жиры-4, ЭЦ-96
21	хлеб ржаной(20) **	ЭЦ-36, Жиры-0, Углеводы-8, Белки-1
430	Итого за Завтрак	Жиры-19, Белки-22, Витамин С-4, Углеводы-51, ЭЦ-476
<u>Завтрак 2</u>		
130	Яблоко(130) **	Углеводы-13, Белки-1, ЭЦ-61, Витамин С-11, Жиры-1
130	Итого за Завтрак 2	Углеводы-13, Белки-1, ЭЦ-61, Витамин С-11, Жиры-1
<u>Обед</u>		
50	Салат из белокачанной капусты(50) *	Витамин С-24, Жиры-3, Углеводы-4, Белки-1, ЭЦ-45
200	Бульон из птицы с гренками и яйцом(200) **	Витамин С-4, Углеводы-14, ЭЦ-223, Белки-7, Жиры-9
80	Шницель рубленый(80) **	ЭЦ-264, Жиры-8, Углеводы-21, Белки-12, Витамин С-0
140	Каша рассыпчатая с овощами (140) **	Жиры-6, Витамин С-1, Углеводы-36, Белки-4, ЭЦ-184
184	Напиток из груши дички.(200) **	Углеводы-11, ЭЦ-40
32	Хлеб ржаной(30) **	Белки-2, ЭЦ-57, Углеводы-12, Жиры-0
3	Соль(3) *	
689	Итого за Обед	Витамин С-29, Жиры-26, Углеводы-98, Белки-26, ЭЦ-813
<u>Полдник</u>		
198	Кефир(190) **	Углеводы-8, ЭЦ-101, Витамин С-1, Белки-6, Жиры-5
60	булочка "Плюшка"(60) **	Витамин С-0, Белки-5, Жиры-6, ЭЦ-188, Углеводы-31
258	Итого за Полдник	Углеводы-39, ЭЦ-289, Витамин С-1, Белки-11, Жиры-11
<u>Ужин</u>		
170	Картофель отварной с луком (170) **	Белки-5, ЭЦ-183, Витамин С-33, Жиры-6, Углеводы-44
87	Кабачки, тушенные в сметане (80) **	Витамин С-1, Углеводы-6, Белки-1, Жиры-4, ЭЦ-61
200	Какао с молоком(200) **	ЭЦ-95, Жиры-2, Белки-3, Углеводы-14
20	хлеб пшеничный(20) **	Жиры-0, ЭЦ-47, Углеводы-10, Белки-2
477	Итого за Ужин	Белки-11, ЭЦ-386, Витамин С-34, Жиры-12, Углеводы-74
1 984	Итого за день	Жиры-69, Белки-71, Витамин С-79, Углеводы-275, ЭЦ-2 025
Заведующий Бакумченко О. Н.		