

МБДОУ 126 Ясли (Весна-Лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
148	Какао с молоком(150) * <i>какао, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Жиры-3, Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-7
10	Хлеб пшеничный(20) * <i>хлеб</i>	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20
134	Суп молочный с пшенной крупой(150) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, пшено, сахар песок, соль (йодированная), молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Углеводы-36, Белки-10, Калорийность-314, Жиры-14
31	Бутерброд с сыром(20/9/5) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, сыр российский, хлеб</i>	Углеводы-30, Белки-10, Жиры-14, Калорийность-294
323	Итого за Завтрак	Жиры-31, Калорийность-770, Белки-27, Углеводы-93
<u>Завтрак 2</u>		
133	Био-кефир(150) * <i>биокефир.бифидок.биопростакваша</i>	
133	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
10	Хлеб пшеничный(20) * <i>хлеб</i>	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20
32	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) * <i>лук, масло растительное, соль (йодированная), огурцы свежие, помидоры свежие</i>	Жиры-4, Калорийность-48
177	Суп картофельный с макаронными изделиями(150) * <i>картофель, лук, макаронные изделия, масло растительное, морковь, соль (йодированная), укроп, птица, Вода</i>	Калорийность-67, Жиры-2, Углеводы-11, Белки-1
102	Каша гречневая(110) * <i>крупка гречневая, масло сливочное 72,50-82,50%, Вода</i>	Белки-28, Калорийность-772, Углеводы-130, Жиры-16
106	Рыба, тушеная с овощами(60/40) * <i>лук, масло растительное, морковь, соль (йодированная), томат, рыба минтай, Вода</i>	Углеводы-3, Калорийность-38, Жиры-3
177	Напиток из плодов шиповника(150) * <i>сахар песок, плоды шиповника, Вода</i>	
31	Хлеб ржаной. <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность-39
635	Итого за Обед	Калорийность-1 058, Белки-34, Углеводы-172, Жиры-25
<u>Уплотненный полдник*</u>		
31	Хлеб ржаной. <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-8, Белки-1, Калорийность-39
95	Яблоки(95) <i>яблоки</i>	
33	Яйцо вареное(40) * <i>яйцо</i>	
157	Жаркое по-домашнему с мясом птицы(150) * <i>горошек зеленый, капуста свежая, картофель, лук, масло растительное, морковь, соль (йодированная), томат, укроп, птица, Вода</i>	Калорийность-98, Углеводы-13, Белки-1, Жиры-4
152	Чай с лимоном. <i>сахар песок, чай, лимон, Вода</i>	
468	Итого за Уплотненный полдник*	Углеводы-21, Белки-2, Калорийность-137, Жиры-4

