

ДОУ 234 Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
17	Рожок(20) *	Углеводы-20, белки-3, Жиры-2, Калорийность-109
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, белки-1, Калорийность-53, Углеводы-11, Жиры-1
170	Кофейный напиток с	Жиры-2, Калорийность-73, Витамин С-1, Углеводы-14, белки-3
150	Суп молочный	Калорийность-104, белки-4, Витамин С-2, Углеводы-11, Жиры-4
432	Итого за Завтрак	Углеводы-56, белки-11, Жиры-9, Калорийность-339, Витамин С-14
<u>Завтрак 2</u>		
151	Соки фруктовые и	
151	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
150	Кисель из кураги(150) *	белки-1, Калорийность-90, Жиры-0, Углеводы-21, Витамин С-1
147	Борщ(150) *	Калорийность-64, Жиры-3, Витамин С-22, Углеводы-7, белки-1
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
55	Биточки рубленые(55) *	Жиры-12, Витамин С-8, белки-12, Углеводы-4, Калорийность-179
40	Салат из свежих	Витамин С-13, Калорийность-34, белки-1, Жиры-3, Углеводы-2
110	Рис отварной с	Калорийность-143, Жиры-4, белки-3, Углеводы-26, Витамин С-5
542	Итого за Обед	белки-21, Калорийность-595, Жиры-22, Углеводы-78, Витамин С-49
<u>Полдник</u>		
200	Кефир(200) *	Углеводы-8, Витамин С-1, Калорийность-118, Жиры-6, белки-6
15	Вафли(15) *	Калорийность-71, белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
215	Итого за Полдник	Углеводы-24, Витамин С-1, Калорийность-189, Жиры-7, белки-7
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
110	Пюре картофельное(110) *	белки-3, Жиры-5, Витамин С-26, Углеводы-22, Калорийность-113
180	Чай с лимоном(180) *	Углеводы-7, Жиры-0, белки-0, Витамин С-2, Калорийность-29
50	Рыба, припущенная в	Витамин С-6, Углеводы-2, Калорийность-107, белки-10, Жиры-4
40	Огурец свежий(40) *	белки-0, Витамин С-4, Жиры-0, Калорийность-6, Углеводы-1
400	Итого за Ужин	белки-14, Калорийность-293, Жиры-9, Углеводы-40, Витамин С-38
1 740	Итого за день	Углеводы-198, белки-53, Жиры-47, Калорийность-1 416, Витамин С-102

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)
<u>Завтрак</u>		
165	Суп молочный	Витамин С-2, Жиры-5, Калорийность-131, Углеводы-16, белки-6
170	Кофейный напиток с	Жиры-2, Калорийность-73, Витамин С-1, Углеводы-14, белки-3
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
21	Рожок(25) *	Калорийность-125, Углеводы-23, белки-3, Жиры-2
456	Итого за Завтрак	Витамин С-14, Жиры-9, Калорийность-380, Углеводы-64, белки-12
<u>Завтрак 2</u>		
181	Соки фруктовые и	
181	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
70	Биточки рубленые(70) *	Калорийность-184, Жиры-16, Углеводы-5, белки-16, Витамин С-12
178	Борщ(180) *	белки-2, Углеводы-13, Витамин С-23, Жиры-4, Калорийность-67
25	Хлеб пшеничный (25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
60	Салат из свежих	Калорийность-51, Углеводы-3, Витамин С-19, Жиры-4, белки-1
24	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-118, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
149	Рис отварной с	Углеводы-47, Калорийность-160, Жиры-6, Витамин С-7, белки-5
180	Кисель из кураги(180) *	Калорийность-104, белки-1, Углеводы-25, Жиры-0, Витамин С-1
686	Итого за Обед	Калорийность-743, Жиры-30, Углеводы-115, белки-29, Витамин С-62
<u>Полдник</u>		
25	Вафли(25) *	белки-1, Жиры-1, Калорийность-71, Углеводы-16
225	Кефир(225) *	Углеводы-9, Калорийность-130, белки-6, Витамин С-2, Жиры-7
250	Итого за Полдник	белки-7, Жиры-8, Калорийность-201, Углеводы-25, Витамин С-2
<u>Ужин</u>		
24	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-118, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
130	Пюре картофельное(130)	Жиры-5, белки-4, Калорийность-160, Витамин С-30, Углеводы-25
180	Чай с лимоном(180) *	Жиры-0, Калорийность-41, Витамин С-2, Углеводы-8, белки-0
70	Рыба, припущенная в	Витамин С-7, белки-11, Углеводы-2, Калорийность-143, Жиры-5
60	Огурец свежий(60) *	Жиры-0, белки-1, Витамин С-6, Углеводы-2, Калорийность-9
464	Итого за Ужин	Калорийность-471, Углеводы-47, белки-18, Жиры-10, Витамин С-45
2 037	Итого за день	Витамин С-123, Жиры-57, Калорийность-1795, Углеводы-251, белки-66

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна