

07 июля 2025

ДОУ 234 Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, ЭЦ-51, Белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
170	Кофейный напиток с молоком(170) *	Жиры-2, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, ЭЦ- 123
45	Бутерброд с маслом и сыром(30/10/5) *	ЭЦ-169, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-20
181	Суп молочный слизистый(180) *	Витамин С-2, Белки-5, Углеводы-17, ЭЦ-133, Жиры-5
496	Итого за Завтрак	Витамин С-14, ЭЦ-476, Белки-15, Углеводы-62, Жиры-18

Завтрак 2

180	Соки фруктовые и ягодные тетра пак(180) *	
180	Итого за Завтрак 2	

Обед

130	Макаронные изделия отварные с маслом(130) *	Белки-6, ЭЦ-123, Углеводы-39, Жиры-4
180	Компот из яблок(180) *	Жиры-0, ЭЦ-48, Витамин С-4, Белки-0, Углеводы- 11
25	Хлеб пшеничный(25) *	Белки-2, ЭЦ-59, Жиры-0, Углеводы-12
181	Щи из свежей капусты с картофелем(180) *	ЭЦ-123, Витамин С-27, Жиры-7, Углеводы-8, Белки-2
25	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-118, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
60	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого	ЭЦ-54, Углеводы-3, Белки-1, Витамин С-53, Жиры- 4
75	Гуляш из отварного мяса(75) *	Жиры-12, ЭЦ-127, Белки-12, Углеводы-3, Витамин С-5

676		Итого за Обед	Белки-25, ЭЦ-652, Углеводы-86, Жиры-27, Витамин С-89
		<u>Полдник</u>	
25	<i>Печенье(25) *</i>		ЭЦ-104, Углеводы-21, Жиры-3, Белки-3
229	<i>Варенец(225) *</i>		Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-2, Белки-5, ЭЦ-120
254		Итого за Полдник	ЭЦ-224, Углеводы-60, Жиры-10, Белки-8, Витамин С-2
		<u>Ужин</u>	
25	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>		ЭЦ-118, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
70	<i>Печень, тушеная в сметане(70) *</i>		ЭЦ-125, Витамин С-32, Углеводы-7, Жиры-6, Белки-18
60	<i>Огурец свежий(60) *</i>		Жиры-0, Белки-1, Витамин С-6, Углеводы-2, ЭЦ-9
150	<i>Каша рассыпчатая гречневая(150) *</i>		ЭЦ-217, Углеводы-38, Жиры-5, Белки-6
200	<i>Чай с сахаром(200) *</i>		ЭЦ-36, Углеводы-6
505		Итого за Ужин	ЭЦ-505, Углеводы-63, Белки-27, Жиры-11, Витамин С-38
2 111		Итого за день	Витамин С-143, ЭЦ-1 857, Белки-75, Углеводы-271, Жиры-66

Кулакова
 Ольга
 Заведующий Николаевна