

15 июля 2025

ДОУ 234 Сад лето

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

Завтрак

45	Бутерброд с маслом и сыром(30/10/5) *	ЭЦ-169, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-20
178	Запеканка из творога(175) *	Витамин С-1, Углеводы-34, Жиры-24, Белки-34, ЭЦ-274
24	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-118, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
170	Кофейный напиток с молоком(170) *	Жиры-2, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, ЭЦ-123
417	Итого за Завтрак	ЭЦ-684, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-78, Витамин С-2

Завтрак 2

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

Обед

24	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-118, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
180	Компот из яблок(180) *	Жиры-0, ЭЦ-48, Витамин С-4, Белки-0, Углеводы-11
273	Бульон мясной детский(180) *	Белки-4, Витамин С-1, ЭЦ-45, Углеводы-1, Жиры-3
70	Бефстроганов из отварной печени(70) *	Белки-8, Витамин С-23, Углеводы-6, ЭЦ-50, Жиры-12
59	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с	Жиры-4, Белки-0, Углеводы-1, ЭЦ-45, Витамин С-18
130	Пюре картофельное с морковью(130) *	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32, Витамин С-37, ЭЦ-200
25	Хлеб пшеничный (25) *	Белки-2, ЭЦ-59, Жиры-0, Углеводы-12

761		Итого за Обед	ЭЦ-565, Углеводы-73, Белки-21, Жиры-25, Витамин С-83
		<u>Полдник</u>	
220	Биокефир(225) *		ЭЦ-138, Жиры-6, Витамин С-2, Углеводы-13, Белки-8
25	Печенье(25) *		ЭЦ-104, Углеводы-21, Жиры-3, Белки-3
245		Итого за Полдник	ЭЦ-242, Жиры-9, Витамин С-2, Углеводы-34, Белки-11
		<u>Ужин</u>	
25	Хлеб пшеничный (25) *		Белки-2, ЭЦ-59, Жиры-0, Углеводы-12
116	Абрикос(100)		ЭЦ-53, Жиры-0, Углеводы-11, Белки-0
140	Макароны отварные с сыром(140) *		Белки-9, Жиры-10, ЭЦ-213, Углеводы-46
200	Чай с сахаром(200) *		ЭЦ-36, Углеводы-6
50	Зеленый горошек(50) *		Жиры-0, ЭЦ-37, Витамин С-17, Углеводы-6, Белки-3
531		Итого за Ужин	Белки-14, ЭЦ-398, Жиры-10, Углеводы-81, Витамин С-17
2 133		Итого за день	ЭЦ-1 889, Белки-92, Жиры-81, Углеводы-266, Витамин С-104

Кулакова
 Ольга
 Заведующий Николаевна