

07 июля 2025

ДОУ 234 Если лето

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

Завтрак

170	Кофейный напиток с молоком(170) *	Жиры-2, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, ЭЦ-123
130	Суп молочный слизистый(150) *	Жиры-4, Углеводы-13, ЭЦ-103, Белки-4, Витамин С-1
35	Бутерброд с маслом и сыром(20 /10/5) *	Витамин С-0, ЭЦ-136, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-17
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, Белки-1, ЭЦ-53, Углеводы-11, Жиры-1
430	Итого за Завтрак	Жиры-16, Витамин С-13, Углеводы-55, Белки- 13, ЭЦ-415

Завтрак 2

150	Соки фруктовые и ягодные тетра пак(150) *	
150	Итого за Завтрак 2	

Обед

20	Хлеб пшеничный(20) *	ЭЦ-47, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
61	Гуляш из отварного мяса(60) *	Жиры-10, Витамин С-3, Углеводы-3, ЭЦ-141, Белки-10
33	Салат из капусты белокочанной, огурцов и	Белки-1, ЭЦ-30, Витамин С-26, Жиры-3, Углеводы-1
20	Хлеб ржаной(20) *	Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-0, Углеводы-8
110	Макаронные изделия отварные с маслом(110) *	Углеводы-37, ЭЦ-147, Жиры-3, Белки-6
151	Щи из свежей капусты с картофелем(150) *	Белки-1, ЭЦ-61, Жиры-6, Витамин С-23, Углеводы-6
150	Компот из яблок(150) *	ЭЦ-33, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-3, Углеводы-9

Итого за Обед		ЭЦ-497, Жиры-22, Углеводы-74, Белки-21, Витамин С-55
545		
<u>Полдник</u>		
204	Варенец(200) *	ЭЦ-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39, Витамин С-2
20	Печенье(20) *	Белки-2, Углеводы-14, ЭЦ-83, Жиры-2
Итого за Полдник		ЭЦ-193, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-53, Витамин С-2
224		
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб ржаной(20) *	Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-0, Углеводы-8
40	Огурец свежий(40) *	Белки-0, Витамин С-4, Жиры-0, ЭЦ-6, Углеводы-1
120	Каша рассыпчатая гречневая(120) *	Углеводы-30, Жиры-4, Белки-5, ЭЦ-175
60	Печень, тушеная в сметане(60) *	Белки-14, Витамин С-25, Углеводы-6, ЭЦ-107, Жиры-5
180	Чай с сахаром(180) *	ЭЦ-30, Углеводы-8
Итого за Ужин		Белки-20, ЭЦ-356, Жиры-9, Углеводы-53, Витамин С-29
420		
Итого за день		Жиры-55, Витамин С-99, Углеводы-235, Белки-61, ЭЦ-1 461
1 769		

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна