

15 июля 2025

ДОУ 234 Ясли лето

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

Завтрак

133	<i>Запеканка из творога(130) *</i>	Углеводы-22, Жиры-16, ЭЦ-186, Белки-22, Витамин С-1
35	<i>Бутерброд с маслом и сыром(20 /10/5) *</i>	Витамин С-0, ЭЦ-136, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-17
170	<i>Кофейный напиток с молоком(170) *</i>	Жиры-2, Витамин С-1, Углеводы-14, Белки-3, ЭЦ-123
19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-0, Углеводы-8
357	Итого за Завтрак	Углеводы-61, Жиры-27, ЭЦ-483, Белки-31, Витамин С-2

Завтрак 2

150	<i>Соки фруктовые и ягодные тетра пак(150) *</i>	
150	Итого за Завтрак 2	

Обед

19	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-0, Углеводы-8
150	<i>Компот из яблок(150) *</i>	ЭЦ-33, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-3, Углеводы-9
39	<i>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с</i>	Углеводы-1, Витамин С-14, Белки-0, ЭЦ-33, Жиры-3
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	ЭЦ-47, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
215	<i>Бульон мясной детский(150) *</i>	Жиры-5, Витамин С-1, Белки-6, Углеводы-1, ЭЦ-49
50	<i>Бефстроганов из отварной печени(50) *</i>	Витамин С-18, Жиры-3, ЭЦ-97, Углеводы-5, Белки-10
110	<i>Пюре картофельное с морковью(110) *</i>	Белки-4, Углеводы-26, Жиры-3, Витамин С-30, ЭЦ-129

603		Итого за Обед	Белки-23, ЭЦ-426, Жиры-14, Углеводы-60, Витамин С-66
		<u>Полдник</u>	
20	<i>Печенье(20) *</i>		Белки-2, Углеводы-14, ЭЦ-83, Жиры-2
196	<i>Биокефир(200) *</i>		Витамин С-1, Углеводы-11, Белки-7, ЭЦ-126, Жиры-5
216		Итого за Полдник	Белки-9, Углеводы-25, ЭЦ-209, Жиры-7, Витамин С-1
		<u>Ужин</u>	
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>		ЭЦ-47, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
110	<i>Абрикос(95)</i>		Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11, ЭЦ-51
125	<i>Макароны отварные с сыром(120) *</i>		Белки-6, Углеводы-30, Жиры-7, ЭЦ-171
40	<i>Зеленый горошек(40) *</i>		Углеводы-5, Белки-3, Жиры-0, Витамин С-15, ЭЦ-33
170	<i>Чай с сахаром(170) *</i>		Углеводы-8, ЭЦ-33
465		Итого за Ужин	ЭЦ-335, Жиры-7, Углеводы-64, Белки-11, Витамин С-15
1 791		Итого за день	Углеводы-210, Жиры-55, ЭЦ-1 453, Белки-74, Витамин С-84

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна