

ДОУ 234 Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		
180	Какао с молоком(180) *	Калорийность-94, Жиры-3, Углеводы-14, белки-3, Витамин С-1
40	Бутерброд с маслом(30/10) *	Углеводы-11, белки-2, Калорийность-100, Жиры-5
200	Каша жидкая манная(200) *	белки-7, Жиры-9, Калорийность-194, Углеводы-23, Витамин С-2
420	Итого за Завтрак	Калорийность-388, Жиры-17, Углеводы-48, белки-12. Витамин С-3
<u>Завтрак 2</u>		
179	Соки фруктовые и ягодные	
179	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с	Углеводы-13, Калорийность-35, Жиры-3, Витамин С-7, белки-1
180	Компот из сушеных	Углеводы-13, Калорийность-52
200	Мясо тушеное с овощами в	Витамин С-27, Калорийность-310, белки-23, Углеводы-22, Жиры-21
180	Суп картофельный с крупой	белки-2, Калорийность-115, Углеводы-16, Витамин С-18, Жиры-2
24	Хлеб пшеничный (25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
25	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-118, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
669	Итого за Обед	Углеводы-86, Калорийность-689, Жиры-26, Витамин С-52. белки-30
<u>Полдник</u>		
25	Вафли(25) *	белки-1, Жиры-1, Калорийность-71, Углеводы-16
248	Напиток из груши дички(250)	
273	Итого за Полдник	белки-1, Жиры-1, Калорийность-71, Углеводы-16
<u>Ужин</u>		
25	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-118, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
150	Рагу из овощей(150) *	Калорийность-178, Жиры-7, Углеводы-22, белки-4, Витамин С-44
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
180	Чай с лимоном(180) *	Жиры-0, Калорийность-41, Витамин С-2, Углеводы-8, белки-0
70	Пудинг рыбный запеченный(70)	белки-11, Углеводы-6, Жиры-6, Калорийность-142, Витамин С-0
525	Итого за Ужин	Калорийность-530, Углеводы-57, белки-17, Жиры-13. Витамин С-57
2 066	Итого за день	Калорийность-1 678, Жиры-57, Углеводы-207, белки-60, Витамин С-112

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)
<u>Завтрак</u>		

170	Какао с молоком(170) *	Углеводы-12, белки-3, Калорийность-81, Жиры-3, Витамин С-1
140	Каша жидкая манная(140) *	Калорийность-187, белки-6, Углеводы-25, Жиры-7, Витамин С-2
25	Бутерброд с маслом(20/5) *	Углеводы-11, Жиры-5, Калорийность-100, белки-2
335	Итого за Завтрак	Углеводы-48, белки-11, Калорийность-368, Жиры-15, Витамин С-3
	<u>Завтрак 2</u>	
149	Соки фруктовые и ягодные	
149	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	
40	Салат из свеклы с	Калорийность-11, Витамин С-5, белки-1, Углеводы-9, Жиры-2
160	Мясо тушеное с овощами в	Витамин С-21, белки-21, Калорийность-170, Углеводы-28, Жиры-20
150	Компот из сушеных	Калорийность-48, Углеводы-12
19	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
150	Суп картофельный с крупой	Углеводы-13, Калорийность-85, Витамин С-15, белки-2, Жиры-2
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
539	Итого за Обед	Калорийность-399, Витамин С-41, белки-27, Углеводы-80, Жиры-24
	<u>Полдник</u>	
199	Ряженка(190) *	белки-6, Витамин С-1, Жиры-5, Калорийность-108, Углеводы-8
15	Вафли(15) *	Калорийность-71, белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
214	Итого за Полдник	белки-7, Витамин С-1, Жиры-6, Калорийность-179, Углеводы-24
	<u>Ужин</u>	
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
110	Рагу из овощей(110) *	Калорийность-134, Углеводы-17, Витамин С-35, белки-3, Жиры-6
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, белки-1, Калорийность-53, Углеводы-11, Жиры-1
180	Чай с лимоном(180) *	Углеводы-7, Жиры-0, белки-0, Витамин С-2, Калорийность-29
50	Пудинг рыбный запеченный(50) *	Витамин С-0, белки-12, Калорийность-133, Углеводы-6, Жиры-7
455	Итого за Ужин	белки-17, Калорийность-387, Жиры-14, Углеводы-49, Витамин С-48
1 692	Итого за день	Углеводы-201, белки-62, Калорийность-1 333, Жиры-59, Витамин С-93

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна