

ДОУ 234 Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
39	Бутерброд с маслом(30/10) *	белки-2, Калорийность-100, Углеводы-11, Жиры-5
192	Каша вязкая пшеничная(190) *	Жиры-5, Углеводы-25, Калорийность-179, Витамин С-1, белки-7
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-36, Углеводы-6
431	Итого за Завтрак	белки-9, Калорийность-315, Углеводы-42, Жиры-10, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
181	Соки фруктовые и ягодные	
181	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный	Жиры-4, Калорийность-131, Углеводы-13, белки-2, Витамин С-21
26	Хлеб ржаной(25) *	белки-2, Калорийность-118, Жиры-0, Углеводы-10
24	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
180	Компот из яблок(180) *	Витамин С-4, белки-0, Углеводы-11, Жиры-0, Калорийность-48
60	Салат из свежих овощей с	Витамин С-11, Углеводы-2, белки-1, Калорийность-66, Жиры-6
210	Плов из птицы(210) *	Углеводы-40, белки-24, Жиры-36, Витамин С-8, Калорийность-160
700	Итого за Обед	Жиры-46, Калорийность-582, Углеводы-88, белки-31, Витамин С-44
<u>Полдник</u>		
224	Кефир(225) *	Углеводы-9, Калорийность-130, белки-6, Витамин С-2, Жиры-7
25	Вафли(25) *	Калорийность-71, белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
249	Итого за Полдник	Углеводы-25, Калорийность-201, белки-7, Витамин С-2, Жиры-8
<u>Ужин</u>		
200	Чай с сахаром(200) *	Калорийность-36, Углеводы-6
24	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Жиры-0, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11
173	Пудинг из творога с	Углеводы-24, Жиры-28, Калорийность-446, Витамин С-5, белки-24
497	Итого за Ужин	Калорийность-392, Углеводы-55, белки-26, Жиры-28, Витамин С-16
2 058	Итого за день	белки-73, Калорийность-1 690, Углеводы-208, Жиры-92, Витамин С-63

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
170	Чай с сахаром(170) *	Калорийность-33, Углеводы-8

24	Бутерброд с маслом(20/5) *	Калорийность-100, Углеводы-11, белки-2, Жиры-5
151	Каша вязкая пшеничная(150) *	Углеводы-20, Калорийность-103, белки-5, Витамин С-1, Жиры-5
345	Итого за Завтрак	Калорийность-236, Углеводы-39, белки-7, Жиры-10, Витамин С-1
	<u>Завтрак 2</u>	
151	Соки фруктовые и ягодные	
151	Итого за Завтрак 2	
	<u>Обед</u>	
39	Салат из свежих овощей с	белки-0, Витамин С-7, Углеводы-1, Калорийность-44, Жиры-4
162	Плов из птицы(160) *	Жиры-30, Углеводы-28, Витамин С-6, Калорийность-209, белки-20
20	Хлеб ржаной(20) *	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
160	Суп картофельный	Витамин С-19, Углеводы-12, Калорийность-91, белки-2, Жиры-4
19	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
150	Компот из яблок(150) *	Калорийность-33, Жиры-0, белки-0, Витамин С-3, Углеводы-9
550	Итого за Обед	белки-25, Витамин С-35, Углеводы-68, Калорийность-462, Жиры-38
	<u>Полдник</u>	
15	Вафли(15) *	Калорийность-71, Углеводы-16, белки-1, Жиры-1
199	Кефир(200) *	Углеводы-8, Витамин С-1, Жиры-6, Калорийность-118, белки-6
214	Итого за Полдник	Калорийность-189, Углеводы-24, белки-7, Жиры-7, Витамин С-1
	<u>Ужин</u>	
170	Чай с сахаром(170) *	Калорийность-33, Углеводы-8
19	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47, Жиры-0, Углеводы-10, белки-2
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, Жиры-1, белки-1, Калорийность-53, Углеводы-11
154	Пудинг из творога с	Жиры-19, Витамин С-4, Углеводы-40, Калорийность-351, белки-20
438	Итого за Ужин	Калорийность-484, Углеводы-69, Жиры-20, белки-23, Витамин С-15
1 698	Итого за день	Калорийность-1 371, Углеводы-200, белки-62, Жиры-75, Витамин С-52

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна