

ДОУ 234 Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
<u>Завтрак</u>		
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
25	Рожок(25) *	Витамин С-11, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11, Жиры-1
180	Чай с лимоном(180) *	Витамин С-11, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11, Жиры-2
150	Омлет натуральный(150) *	Витамин С-11, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11, Жиры-3
455	Итого за Завтрак	Витамин С-11, Калорийность-51, белки-0, Углеводы-11, Жиры-4
<u>Завтрак 2</u>		
178	Соки фруктовые и ягодные тетра	
178	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
168	Компот из свежих ягод(180) *	белки-0, Витамин С-61, Углеводы- 22, Калорийность-93, Жиры-0
23	Хлеб пшеничный(25) *	белки-2, Калорийность-59, Жиры-0, Углеводы-12
25	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-118, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
204	Борщ с мясом(200) *	Жиры-13, Калорийность-137, Углеводы-14, белки-11
985	Икра свекольная(60) *	Жиры-3, Калорийность-78, Витамин С-16, белки-2, Углеводы-12
200	Тефтели из печени с рисом(200) *	Витамин С-23, Калорийность-134, Углеводы-13, Жиры-11, белки-12
1 605	Итого за Обед	белки-29, Витамин С-100, Углеводы- 83, Калорийность-619, Жиры-27
<u>Полдник</u>		
227	Кефир(225) *	Углеводы-9, Калорийность-130, белки-6, Витамин С-2, Жиры-7
25	Печенье(25) *	Калорийность-104, Углеводы-21, Жиры-3, белки-3
252	Итого за Полдник	Углеводы-30, Калорийность-234, белки-9, Витамин С-2, Жиры-10
<u>Ужин</u>		
27	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-118, Углеводы-10, белки-2, Жиры-0
150	Картофель отварной(150) *	Калорийность-135, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-48, белки- Калорийность-94, Жиры-3,
180	Какао с молоком(180) *.	Углеводы-14, белки-3, Витамин С-1 Калорийность-42, Углеводы-3,
64	Свежий помидор(60) *	белки-1, Жиры-0, Витамин С-18, Витамин С-1, Калорийность-102,
75	Рыба припущенная со сливочным	Углеводы-0, Жиры-5, белки-14
496	Итого за Ужин	Калорийность-491, Углеводы-60, белки-25, Жиры-15, Витамин С-68
2 986	Итого за день	Витамин С-183, Калорийность-1 777, белки-94, Углеводы-224, Жиры-

Ольга
Заведующий Николаевна

ДОУ 234 Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Рожок(20) *</i>	Углеводы-20, белки-3, Жиры-2, Калорийность-109
130	<i>Омлет натуральный(130) *</i>	Углеводы-20, белки-3, Жиры-2, Калорийность-110
95	<i>Яблоки(95) *</i>	Углеводы-20, белки-3, Жиры-2, Калорийность-111
180	<i>Чай с лимоном(180) *</i>	Углеводы-20, белки-3, Жиры-2, Калорийность-112
425	Итого за Завтрак	Углеводы-20, белки-3, Жиры-2, Калорийность-113
<u>Завтрак 2</u>		
149	<i>Соки фруктовые и ягодные тетрапак(150) *</i>	
149	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
847	<i>Икра свекольная(35) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-9
156	<i>Компот из свежих ягод(165) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-10
153	<i>Борщ с мясом(150) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-11
18	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-12
160	<i>Тефтели из печени с рисом(160) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-13
1 354	Итого за Обед	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-14
<u>Полдник</u>		
20	<i>Печенье(20) *</i>	белки-2, Углеводы-14, Калорийность-83, Жиры-2
203	<i>Кефир(200) *</i>	белки-2, Углеводы-14, Калорийность-83, Жиры-3
223	Итого за Полдник	белки-2, Углеводы-14, Калорийность-83, Жиры-4
<u>Ужин</u>		
20	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-8
65	<i>Рыба припущенная со сливочным маслом(60) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-9

170	<i>Какао с молоком(170) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-10
44	<i>Свежий помидор(40) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-11
110	<i>Картофель отварной(110) *</i>	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-12
409	Итого за Ужин	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-13
2 560	Итого за день	белки-1, Калорийность-38, Жиры-0, Углеводы-14

	Кулакова
	Ольга
Заведующий	Николаевна