

ДОУ 234 Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Яблоки(100) *	Витамин С-11, ЭЦ-51, Белки-0, Углеводы-11, Жиры-0
44	Рожок(25) *	ЭЦ-125, Углеводы-23, Белки-3, Жиры-2
180	Чай с лимоном(180) *	Жиры-0, ЭЦ-41, Витамин С-2, Углеводы-8, Белки-0
150	Омлет натуральных(150) *	Углеводы-3, Белки-28, Жиры-29, ЭЦ-216
474	Итого за Завтрак	Витамин С-13, ЭЦ-433, Белки-31, Углеводы-45, Жиры-31
<u>Завтрак 2</u>		
183	Соки фруктовые и ягодные тотра пак(180) *	
183	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
173	Компот из свежих ягод(180) *	Белки-0, Витамин С-61, Углеводы-22, ЭЦ-93, Жиры-0
49	Хлеб пшеничный(25) *	Белки-2, ЭЦ-59, Жиры-0, Углеводы-12
29	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-118, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
205	Борщ с мясом(200) *	Жиры-13, ЭЦ-137, Углеводы-14, Белки-11
67	Икра свекольная(60) *	Жиры-3, ЭЦ-78, Витамин С-16, Белки-2, Углеводы-12
200	Гартели из печени с рисом(200) *	Витамин С-23, ЭЦ-134, Углеводы-13, Жиры-11, Белки-12
723	Итого за Обед	Белки-29, Витамин С-100, Углеводы-83, ЭЦ-619, Жиры-27
<u>Полдник</u>		
242	Биокефир(225) *	ЭЦ-138, Жиры-6, Витамин С-2, Углеводы-13, Белки-8
25	Печенье(25) *	ЭЦ-104, Углеводы-21, Жиры-3, Белки-3
267	Итого за Полдник	ЭЦ-242, Жиры-9, Витамин С-2, Углеводы-34, Белки-11
<u>Ужин</u>		
39	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-118, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
150	Картофель отварной(150) *	ЭЦ-135, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-48, Белки-5
180	Какао с молоком(180) *	ЭЦ-94, Жиры-3, Углеводы-14, Белки-3, Витамин С-1
60	Свежий помидор(60) *	ЭЦ-42, Углеводы-3, Белки-1, Жиры-0, Витамин С-18

79	Гыюа припущенная со сливочным маслом(70) *	Витамин С-1, ЭЦ-102, Углеводы-0, Жиры-5, Белки-14
508	Итого за Ужин	ЭЦ-491, Углеводы-66, Белки-25, Жиры-15, Витамин С-68
2 155	Итого за день	Витамин С-183, ЭЦ-1 785, Белки-96, Углеводы-228, Жиры-82

Ольга
Заведующий Николаевна

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

20 июня 2025

ДОУ 234 Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	Рожок(20) *	Углеводы-20, Белки-3, Жиры-2, ЭЦ-109
130	Омлет натуральныи(150) *	Углеводы-2, Белки-17, Жиры-18, ЭЦ-148
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, Белки-1, ЭЦ-53, Углеводы-11, Жиры-1
180	Чай с лимоном(180) *	Углеводы-7, Жиры-0, Белки-0, Витамин С-2, ЭЦ-29
440	Итого за Завтрак	Углеводы-40, Белки-21, Жиры-21, ЭЦ-339, Витамин С-13
<u>Завтрак 2</u>		
150	Соки фруктовые и ягоные тетра пак(150) *	
150	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
23	Хлеб ржаной(20) *	Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-0, Углеводы-8
42	Икра свекольная(35) *	Белки-1, Витамин С-11, Жиры-2, Углеводы-8, ЭЦ-19
159	Компот из свежих ягод(165) *	Белки-0, Углеводы-17, Витамин С-52, Жиры-0, ЭЦ-71
155	Борщ с мясом(150) *	Белки-6, Углеводы-11, Витамин С-20, Жиры-9, ЭЦ-127
37	Хлеб пшеничный(20) *	ЭЦ-47, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
158	Гертели из печени с рисом(160) *	Белки-9, Витамин С-17, Углеводы-10, ЭЦ-130, Жиры-7
574	Итого за Обед	Белки-19, ЭЦ-432, Жиры-18, Углеводы-64, Витамин С-100
<u>Полдник</u>		
214	Биокефир(200) *	Витамин С-1, Углеводы-11, Белки-7, ЭЦ-126, Жиры-5
20	Печенье(20) *	Белки-2, Углеводы-14, ЭЦ-83, Жиры-2

234	Итого за Полдник	Витамин С-1, Углеводы-25, Белки-9, ЭЦ-209, Жиры-7
	<u>Ужин</u>	
23	<i>Хлеб ржаной(20) *</i>	Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-0, Углеводы-8
69	<i>Гыоа припущенная со сливочным маслом(60) *</i>	Белки-12, ЭЦ-94, Углеводы-0, Жиры-5, Витамин С-1
170	<i>Какао с молоком(170) *</i>	Углеводы-12, Белки-3, ЭЦ-81, Жиры-3, Витамин С-1
40	<i>Свежий помидор(40) *</i>	Жиры-0, Белки-1, Углеводы-2, ЭЦ-42, Витамин С-12
110	<i>Картофель отварной(110) *</i>	Витамин С-40, Жиры-6, Белки-4, ЭЦ-126, Углеводы-32
412	Итого за Ужин	Белки-21, ЭЦ-381, Жиры-14, Углеводы-54, Витамин С-54
1 810	Итого за день	Углеводы-183, Белки-70, Жиры-60, ЭЦ-1361, Витамин С-168

Ольга
Заведующий Николаевна