

25 июня 2025

ДОУ 234 Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
31	Рожок(25) *	ЭЦ-125, Углеводы-23, Белки-3, Жиры-2
184	Чай с молоком(180) *	ЭЦ-82, Жиры-3, Углеводы-11, Белки-3, Витамин С-1
180	Суп молочный гречневый(180) *	Белки-2, Углеводы-15, ЭЦ-91, Жиры-3
35	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-118, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
430	Итого за Завтрак	ЭЦ-416, Углеводы-59, Белки-10, Жиры-8, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
181	Соки фруктовые и ягодные тетра пак(180) *	
181	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
35	Хлеб ржаной(25) *	ЭЦ-118, Углеводы-10, Белки-2, Жиры-0
91	Печень по-строгановски(80) *	Жиры-6, ЭЦ-94, Углеводы-9, Витамин С-33, Белки-16
180	Компот из кураги(180) *	Жиры-0, Белки-1, Витамин С-1, Углеводы-16, ЭЦ-87
29	Хлеб пшеничный(25) *	Белки-2, ЭЦ-59, Жиры-0, Углеводы-12
74	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-12, Жиры-3, ЭЦ-42
259	Бульон из птицы детский(180) *	Углеводы-0, ЭЦ-44, Витамин С-1, Белки-4, Жиры-4
130	Картофель в молоке(130) *	Жиры-6, Углеводы-26, Белки-4, Витамин С-30, ЭЦ-103
798	Итого за Обед	ЭЦ-547, Углеводы-76, Белки-30, Жиры-19, Витамин С-77
<u>Полдник</u>		
254	Варенец(225) *	Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-2, Белки-5, ЭЦ-120
25	Печенье(25) *	ЭЦ-104, Углеводы-21, Жиры-3, Белки-3

279 **Итого за Полдник** Жиры-10, Углеводы-60, Витамин С-2, Белки-8, ЭЦ-224

Ужин

29 **Хлеб пшеничный(25) *** Белки-2, ЭЦ-59, Жиры-0, Углеводы-12
31 **Кофейный напиток с**
молоком сгущеным(180) * Жиры-3, ЭЦ-157, Белки-2, Углеводы-16
157 **Пудинг из творога**
(запеченный)(150) * Белки-24, Витамин С-1, Углеводы-35, Жиры-19, ЭЦ-414
100 **Яблоки(100) *** Витамин С-11, ЭЦ-51, Белки-0, Углеводы-11, Жиры-0

317 **Итого за Ужин** Белки-28, ЭЦ-681, Жиры-22, Углеводы-74, Витамин С-12

2 005 **Итого за день** ЭЦ-1 868, Углеводы-269, Белки-76, Жиры-59, Витамин С-92

кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО

25 июня 2025

ДОУ 234 Ясли лето

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

Завтрак

23 **Рожок(20) *** Углеводы-20, Белки-3, Жиры-2, ЭЦ-109
150 **Суп молочный**
гречневый(150) * Витамин С-1, Жиры-4, Белки-4, ЭЦ-109, Углеводы-14
170 **Чай с молоком(170) *** Углеводы-11, Жиры-2, Витамин С-1, ЭЦ-78, Белки-3
24 **Хлеб ржаной(20) *** Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-0, Углеводы-8

367 **Итого за Завтрак** Углеводы-53, Белки-11, Жиры-8, ЭЦ-334, Витамин С-2

Завтрак 2

151 **Соки фруктовые и ягодные**
тетра пак(150) *

151 **Итого за Завтрак 2**

Обед

24	Хлеб ржаной(20) *	Белки-1, ЭЦ-38, Жиры-0, Углеводы-8
160	Бульон из птицы детский(150) *	Белки-4, Жиры-4, Витамин С-1, Углеводы-0, ЭЦ-49
23	Хлеб пшеничный(20) *	ЭЦ-47, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
40	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	ЭЦ-34, Витамин С-9, Жиры-3, Белки-0, Углеводы-2
150	Компот из кураги(150) *	Углеводы-0, Жиры-0, Белки-1, Витамин С-1, ЭЦ-59
66	Печень по-строгановски(60) *	Витамин С-30, ЭЦ-120, Жиры-7, Углеводы-9, Белки-14
110	Картофель в молоке(110) *	Углеводы-20, Жиры-3, ЭЦ-100, Белки-3, Витамин С-23
<hr/>		
573	Итого за Обед	Белки-25, ЭЦ-447, Жиры-17, Углеводы-49, Витамин С-64
<hr/>		
<u>Полдник</u>		
221	Варенец(200) *	ЭЦ-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39, Витамин С-2
20	Печенье(20) *	Белки-2, Углеводы-14, ЭЦ-83, Жиры-2
<hr/>		
241	Итого за Полдник	ЭЦ-193, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-53, Витамин С-2
<hr/>		
<u>Ужин</u>		
23	Хлеб пшеничный(20) *	ЭЦ-47, Жиры-0, Углеводы-10, Белки-2
29	Кофейный напиток с молоком сгущеным(170) *	Жиры-3, ЭЦ-164, Углеводы-17, Белки-2
133	Пудинг из творога (запеченный)(130) *	Жиры-17, ЭЦ-231, Углеводы-30, Витамин С-1, Белки-22
95	Яблоки(95) *	Витамин С-11, Белки-1, ЭЦ-53, Углеводы-11, Жиры-1
<hr/>		
280	Итого за Ужин	ЭЦ-495, Жиры-21, Углеводы-68, Белки-27, Витамин С-12
<hr/>		
1 612	Итого за день	Углеводы-223, Белки-70, Жиры-54, ЭЦ-1 469, Витамин С-80

Кулакова
Ольга
Заведующий Николаевна