

ДОУ 25 Если (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Какао с молоком	Калорийность-84
20	Яйца вареные	Калорийность-31
150	Суп молочный манный	Калорийность-132
31	Бутерброд с сыром	Калорийность-97
351	Итого за Завтрак	Калорийность-344
<u>Завтрак 2</u>		
151	сок фрукт тетра пак	Калорийность-68
151	Итого за Завтрак 2	Калорийность-68
<u>Обед</u>		
150	Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	Калорийность-69
37	Хлеб ржаной	Калорийность-79
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-32
33	Салат из свежих помидоров с луком	Калорийность-23
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
3	Соль	
130	Макаронник с субпродуктами	Калорийность-190
521,8	Итого за Обед	Калорийность-440
<u>Полдник</u>		
52	Сдоба обыкновенная	Калорийность-129
153	Молоко	Калорийность-95
205	Итого за Полдник	Калорийность-224
<u>Ужин</u>		
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
31	Салат из свежих огурцов	Калорийность-14
150	Чай с молоком	Калорийность-65
121	Рыба запеченая в омлете	Калорийность-147
99	Яблоки	Калорийность-45
420	Итого за Ужин	Калорийность-318
1 648,8	Итого за день	Калорийность-1 394