

ДОУ 25 Ясли (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
106	Омлет натуральный	ЭЦ-131
34	Салат из свежих помидоров с луком	ЭЦ-14
31	Бутерброд с сыром	ЭЦ-97
179	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-73
350	Итого за Завтрак	ЭЦ-315
<u>Завтрак 2</u>		
108	Фрукты яблоки	ЭЦ-47
108	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-47
<u>Обед</u>		
151	Суп картофельный с горохом	ЭЦ-112
120	Ленивые голубцы	ЭЦ-181
37	Салат зеленый с огурцами и помидорами	ЭЦ-22
18	Соус сметанный	ЭЦ-23
150	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	ЭЦ-55
40	Хлеб ржаной	ЭЦ-79
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-47
3	Соль	
538,8	Итого за Обед	ЭЦ-519
<u>Полдник</u>		
143	Снежок	ЭЦ-95
54	Пирожки печеные из дрожжевого теста	ЭЦ-134
197	Итого за Полдник	ЭЦ-229
<u>Ужин</u>		
120	Картофель отварной	ЭЦ-124
81	рыба,запечённая в сметанном соусе	ЭЦ-97
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-47
180	Чай с лимоном	ЭЦ-17
401	Итого за Ужин	ЭЦ-285
1 594,8	Итого за день	ЭЦ-1 395