

ДОУ 25 Ясли (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
91	Омлет натуральный	Калорийность-131
32	Салат из свежих помидоров с луком	Калорийность-14
32	Бутерброд с сыром	Калорийность-97
179	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-73
334	Итого за Завтрак	Калорийность-315
<u>Завтрак 2</u>		
94	Груши	Калорийность-47
94	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112
120	Ленивые голубцы	Калорийность-181
21	Соус сметанный	Калорийность-23
35	Салат зеленый с огурцами и помидорами	Калорийность-22
150	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	Калорийность-55
3	Соль	
35	Хлеб ржаной	Калорийность-79
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
534,8	Итого за Обед	Калорийность-519
<u>Полдник</u>		
152	Снежок	Калорийность-95
52	Пирожки печеные из дрожжевого теста	Калорийность-134
204	Итого за Полдник	Калорийность-229
<u>Ужин</u>		
119	Картофель отварной	Калорийность-124
82	рыба, запечённая в сметанном соусе	Калорийность-97
180	Чай с лимоном	Калорийность-17
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
402	Итого за Ужин	Калорийность-285
1 568,8	Итого за день	Калорийность-1 395