

ДОУ 25 Если (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Суп молочный с крупой(ячневая)	Калорийность-112
25	Бутерброд с маслом	Калорийность-83
160	Какао с молоком	Калорийность-74
336	Итого за Завтрак	Калорийность-269
<u>Завтрак 2</u>		
97	Груши	Калорийность-47
97	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой	Калорийность-84
60	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-130
88	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-134
35	Салат зеленый с огурцами и помидорами	Калорийность-22
150	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-66
38	Хлеб ржаной	Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
3	Соль	
543,8	Итого за Обед	Калорийность-562
<u>Полдник</u>		
29	Кондитерские изделия (печенье)	Калорийность-104
167	Ряженка	Калорийность-81
196	Итого за Полдник	Калорийность-185
<u>Ужин</u>		
125	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-222
171	Чай с сахаром	Калорийность-19
100	Фрукты яблоки	Калорийность-47
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
416	Итого за Ужин	Калорийность-335
1 588,8	Итого за день	Калорийность-1 398