

23 апреля 2025

ДОУ 25 Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Омлет с зеленым горошком	Калорийность-193
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-73
30	Бутерброд с сыром	Калорийность-86
340	Итого за Завтрак	Калорийность-352
<u>Завтрак 2</u>		
101	Фрукты (яблоки)	Калорийность-50
101	Итого за Завтрак 2	Калорийность-50
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112
39	Помидоры соленые	Калорийность-8
130	Запеканка из печени с рисом	Калорийность-215
150	Кисель из яблок	Калорийность-49
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-50
26	Хлеб ржаной	Калорийность-69
3	Соль	
518,8	Итого за Обед	Калорийность-503
<u>Полдник</u>		
175	Молоко	Калорийность-95
25	Кондитерские изделия (пряники)	Калорийность-88
200	Итого за Полдник	Калорийность-183
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка из творога	Калорийность-223
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-25
180	Чай с сахаром	Калорийность-17
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
381	Итого за Ужин	Калорийность-312
1 502,8	Итого за день	Калорийность-1 400