

ДОУ 25 Если (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
104	Омлет натуральный	ЭЦ-131
36	Салат из свежих помидоров с луком	ЭЦ-14
27	Бутерброд с сыром	ЭЦ-97
179	Кофейный напиток с молоком	ЭЦ-73
346	Итого за Завтрак	ЭЦ-315
<u>Завтрак 2</u>		
101	Фрукты яблоки	ЭЦ-47
101	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-47
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	ЭЦ-112
117	Ленивые голубцы	ЭЦ-181
33	Салат зеленый с огурцами и помидорами	ЭЦ-22
150	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	ЭЦ-55
20	Соус сметанный	ЭЦ-23
32	Хлеб ржаной	ЭЦ-79
19	Хлеб пшеничный	ЭЦ-47
3	Соль	
523,8	Итого за Обед	ЭЦ-519
<u>Полдник</u>		
148	Снежок	ЭЦ-95
50	Пирожки печеные из дрожжевого теста	ЭЦ-134
198	Итого за Полдник	ЭЦ-229
<u>Ужин</u>		
119	Картофель отварной	ЭЦ-124
84	рыба,запечённая в сметанном соусе	ЭЦ-97
180	Чай с лимоном	ЭЦ-17
19	Хлеб пшеничный	ЭЦ-47
402	Итого за Ужин	ЭЦ-285
1 570,8	Итого за день	ЭЦ-1 395