

ДОУ 25 Если (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Суп молочный с крупой ячневый	Калорийность-150
20	Яйца вареные	Калорийность-31
25	Бутерброд с маслом	Калорийность-83
150	Какао с молоком	Калорийность-74
355	Итого за Завтрак	Калорийность-338
<u>Завтрак 2</u>		
146	сок тетропак	Калорийность-68
146	Итого за Завтрак 2	Калорийность-68
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63
90	Каша вязкая (пшеничная)	Калорийность-81
66	Котлеты рубленые	Калорийность-146
31	Салат из свежих огурцов	Калорийность-14
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-32
41	Хлеб ржаной	Калорийность-79
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-35
3	Соль	
546,8	Итого за Обед	Калорийность-450
<u>Полдник</u>		
25	Печенье овсяное	Калорийность-105
167	Ряженка	Калорийность-81
192	Итого за Полдник	Калорийность-186
<u>Ужин</u>		
102	Пудинг из творога	Калорийность-175
22	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-30
161	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-73
98	Фрукты яблоки	Калорийность-47
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-40
401	Итого за Ужин	Калорийность-365
1 640,8	Итого за день	Калорийность-1 407