

ДОУ 25 Ясли (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
111	Омлет натуральный	Калорийность-160
30	Салат из свежих помидоров с луком	Калорийность-14
29	Бутерброд с сыром	Калорийность-97
180	Какао с молоком	Калорийность-74
350	Итого за Завтрак	Калорийность-345
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты(100) * яблоки	Калорийность-47
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-47
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-112
120	Ленивые голубцы	Калорийность-181
19	Соус сметанный	Калорийность-23
37	Салат зеленый с огурцами и помидорами	Калорийность-22
150	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	Калорийность-55
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
26	Хлеб ржаной	Калорийность-39
3	Соль	
522,8	Итого за Обед	Калорийность-479
<u>Полдник</u>		
152	снежок(150) *	Калорийность-119
50	Пирожки печеные из дрожжевого теста(50) *	Калорийность-134
202	Итого за Полдник	Калорийность-253
<u>Ужин</u>		
120	Картофель отварной	Калорийность-122
81	рыба,запечённая в сметанном соусе	Калорийность-97
181	Чай с лимоном	Калорийность-17
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
400	Итого за Ужин	Калорийность-283
1 574,8	Итого за день	Калорийность-1 407