

ДОУ 25 Ясли (лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
104	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-147
20	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-30
25	Бутерброд с маслом	Калорийность-83
180	Чай с молоком	Калорийность-65
329	Итого за Завтрак	Калорийность-325
<u>Завтрак 2</u>		
140	сок фрукт тетра пак	Калорийность-68
140	Итого за Завтрак 2	Калорийность-68
<u>Обед</u>		
153	Бульон из кур (филе курицы)	Калорийность-158
15	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-47
124	Птица тушеная в соусе с овощами	Калорийность-206
31	Салат из свежих огурцов	Калорийность-17
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-32
26	Хлеб ржаной	Калорийность-69
3	Соль	
501,8	Итого за Обед	Калорийность-529
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка	Калорийность-81
50	Булочка "Веснушка"	Калорийность-154
200	Итого за Полдник	Калорийность-235
<u>Ужин</u>		
117	Рыба запеченая в омлете	Калорийность-137
180	Чай с лимоном	Калорийность-17
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47
95	Яблоки	Калорийность-45
412	Итого за Ужин	Калорийность-246
1 582,8	Итого за день	Калорийность-1 403