

ДОУ 34 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
85	<i>Омлет натуральный 3-7 лет</i>	Калорийность-220
50	<i>Бутерброд с сыром(30/16/5) *</i>	Калорийность-107
61	<i>Салат из кукурузы консервированной (00) *</i>	Калорийность-35
25	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	Калорийность-49
181	<i>Какао с молоком(180) *</i>	Калорийность-96
402	Итого за Завтрак	Калорийность-507
<u>Завтрак 2</u>		
181	<i>Напиток витамин.(167) *</i>	Калорийность-123
181	Итого за Завтрак 2	Калорийность-123
<u>Обед</u>		
25	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	Калорийность-49
61	<i>Салат из картофеля с солеными огурцами(60) *</i>	Калорийность-51
3	<i>Соль(3) *</i>	
130	<i>Пюре из свеклы 130</i>	Калорийность-81
200	<i>Кисель из яблок(200) *</i>	Калорийность-52
91	<i>Пудинг из говядины(80/5) *</i>	Калорийность-258
201	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *</i>	Калорийность-107
29	<i>Хлеб пшеничный(30) *</i>	Калорийность-71
740	Итого за Обед	Калорийность-669
<u>Полдник</u>		
51	<i>Сдоба обыкновенная(50) *</i>	Калорийность-109
95	<i>Яблоки</i>	Калорийность-53
205	<i>Кефир(200) *</i>	Калорийность-106
351	Итого за Полдник	Калорийность-268
<u>Ужин</u>		
132	<i>Пюре картофельное(130) *</i>	Калорийность-118
46	<i>икра кабачковая (консервированная)(50) *</i>	Калорийность-27
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-80
56	<i>Рыба соленая(порциями)(40) *</i>	Калорийность-58
435	Итого за Ужин	Калорийность-330
2 109	Итого за день	Калорийность-1 897