

ДОУ 34 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
48	Бутерброд с джемом или повидлом(30/20/5) *	Калорийность-160
193	Каша жидкая пшениная	Калорийность-172
27	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-49
195	Чай с лимоном(180/10/7) *	Калорийность-32
463	Итого за Завтрак	Калорийность-413
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фр. тетрапак(150) *	Калорийность-66
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-66
<u>Обед</u>		
27	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-49
60	Салат из свежих помидоров с луком	Калорийность-50
3	Соль(3) *	
200	Суп картофельный с бобовыми(200) *	Калорийность-116
179	Компот из свежих яблок(180) *	Калорийность-63
20	Гренки из пшеничного хлеба(20) *	Калорийность-94
149	Капуста тушеная(150) *	Калорийность-95
76	Суфле куриное(73/5) *	Калорийность-177
714	Итого за Обед	Калорийность-644
<u>Полдник</u>		
74	Пирог открытый(70) *	Калорийность-255
179	Ряженка(180) *	Калорийность-100
253	Итого за Полдник	Калорийность-355
<u>Ужин</u>		
151	Картофель, тушеный в соусе (3-7) - Соус сметанный	Калорийность-242
19	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
177	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность-80
347	Итого за Ужин	Калорийность-369
1 927	Итого за день	Калорийность-1 847