

ДОУ 34 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша жидкая пшениная</i>	Калорийность-212
49	<i>Бутерброд с джемом или повидлом(30/20/5) *</i>	Калорийность-160
195	<i>Чай с лимоном(180/10/7) *</i>	Калорийность-32
25	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	Калорийность-49
469	Итого за Завтрак	Калорийность-453
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок фр. тетрапак(150) *</i>	Калорийность-66
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-66
<u>Обед</u>		
25	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	Калорийность-49
83	<i>Суфле куриное(73/5) *</i>	Калорийность-147
180	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	Калорийность-63
130	<i>Каша рассыпчатая гречневая с овощами(130) *</i>	Калорийность-130
3	<i>Соль(3) *</i>	
32	<i>Соус сметанный(30) *</i>	Калорийность-20
20	<i>Гренки из пшеничного хлеба(20) *</i>	Калорийность-94
201	<i>Суп картофельный с бобовыми(200) *</i>	Калорийность-116
60	<i>Икра свекольная(60) *</i>	Калорийность-79
734	Итого за Обед	Калорийность-698
<u>Полдник</u>		
182	<i>Ряженка(180) *</i>	Калорийность-100
75	<i>Пирог открытый(70) *</i>	Калорийность-185
257	Итого за Полдник	Калорийность-285
<u>Ужин</u>		
60	<i>Салат из соленых огурцов с луком(60) *</i>	
181	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-80
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
151	<i>Картофель, тушеный в соусе (3-7) - Соус сметанный</i>	Калорийность-191
412	Итого за Ужин	Калорийность-318
2 022	Итого за день	Калорийность-1 820