

ДОУ 34 Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 52 | <i>Бутерброд с сыром(30/16/5) *</i> | Калорийность-107 |
| 25 | <i>Хлеб ржаной(25) *</i> | Калорийность-49 |
| 215 | <i>Суп молочный с ячневой крупой(200) *</i> | Калорийность-144 |
| 183 | <i>Какао с молоком(180) *</i> | Калорийность-96 |
| 475 | Итого за Завтрак | Калорийность-396 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 148 | <i>Сок фр. тетрапак(150) *</i> | Калорийность-66 |
| 148 | Итого за Завтрак 2 | Калорийность-66 |
| <u>Обед</u> | | |
| 25 | <i>Хлеб ржаной(25) *</i> | Калорийность-49 |
| 92 | <i>Салат из картофеля с солеными огурцами(60) *</i> | Калорийность-51 |
| 84 | <i>Биточки паровые(80) *</i> | Калорийность-236 |
| 2 | <i>Соль(3) *</i> | |
| 135 | <i>Пюре из свеклы 130</i> | Калорийность-111 |
| 31 | <i>Соус сметанный(30) *</i> | Калорийность-20 |
| 236 | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *</i> | Калорийность-107 |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный(20) *</i> | Калорийность-47 |
| 199 | <i>Кисель из яблок(200) *</i> | Калорийность-52 |
| 824 | Итого за Обед | Калорийность-673 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 183 | <i>Ряженка(180) *</i> | Калорийность-100 |
| 73 | <i>Ватрушки(70) *</i> | Калорийность-190 |
| 256 | Итого за Полдник | Калорийность-290 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный(20) *</i> | Калорийность-47 |
| 180 | <i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i> | Калорийность-80 |
| 132 | <i>Пюре картофельное(130) *</i> | Калорийность-118 |
| 89 | <i>салат из квашеной капусты(60) *</i> | Калорийность-43 |
| 82 | <i>Рыба, запеченная в омлете(80) *</i> | Калорийность-169 |
| 503 | Итого за Ужин | Калорийность-457 |
| 2 206 | Итого за день | Калорийность-1 882 |