

ДОУ 34 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
105	Омлет с зеленым горошком(105) *	Калорийность-264
25	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-49
51	Бутерброд с сыром(30/16/5) *	Калорийность-107
181	Какао с молоком(180) *	Калорийность-96
50	икра кабачковая (консервированная)(50) *	Калорийность-27
412	Итого за Завтрак	Калорийность-543
<u>Завтрак 2</u>		
152	Сок фр. тетрапак(150) *	Калорийность-66
152	Итого за Завтрак 2	Калорийность-66
<u>Обед</u>		
25	Хлеб ржаной(25) *	Калорийность-49
61	салат из квашеной капусты(60) *	Калорийность-43
3	Соль(3) *	
178	Запеканка из печени с рисом(175) *	Калорийность-309
200	Кисель из яблок(200) *	Калорийность-52
30	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность-71
202	Рассольник ленинградский(200) *	Калорийность-98
699	Итого за Обед	Калорийность-622
<u>Полдник</u>		
180	Кефир(180) *	Калорийность-51
36	Пряники(36) *	Калорийность-132
101	Апельсины(100) *	Калорийность-38
317	Итого за Полдник	Калорийность-221
<u>Ужин</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
155	Картофель отварной(155) *	Калорийность-123
96	Рыба, тушеная с овощами(80) *	Калорийность-47
181	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность-80
452	Итого за Ужин	Калорийность-297
2 032	Итого за день	Калорийность-1 749