

ДОУ 34 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
24	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	Калорийность-49
39	<i>Бутерброд с маслом(30/8) *</i>	Калорийность-122
178	<i>Чай с молоком(180) *</i>	Калорийность-82
133	<i>Пудинг из творога (запеченный)(130) *</i>	Калорийность-212
374	Итого за Завтрак	Калорийность-465
<u>Завтрак 2</u>		
145	<i>Сок фр. тетрапак(150) *</i>	Калорийность-66
145	Итого за Завтрак 2	Калорийность-66
<u>Обед</u>		
24	<i>Хлеб ржаной(25) *</i>	Калорийность-49
204	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	Калорийность-98
180	<i>Компот из свежих яблок(180) *</i>	Калорийность-63
3	<i>Соль(3) *</i>	
30	<i>Соус сметанный(30) *</i>	Калорийность-20
61	<i>Салат из соленых огурцов с луком(60) *</i>	Калорийность-34
80	<i>Тефтели из печени с рисом(80) *</i>	Калорийность-172
135	<i>Пюре картофельное(130) *</i>	Калорийность-118
22	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
739	Итого за Обед	Калорийность-601
<u>Полдник</u>		
202	<i>Кефир(200) *</i>	Калорийность-106
85	<i>Апельсины(100) *</i>	Калорийность-38
36	<i>Пряники(36) *</i>	Калорийность-132
323	Итого за Полдник	Калорийность-276
<u>Ужин</u>		
222	<i>каша ячневая(250) *</i>	Калорийность-247
178	<i>Кофейный напиток с молоком(180) *</i>	Калорийность-80
33	<i>Хлеб пшеничный(30) *</i>	Калорийность-71
433	Итого за Ужин	Калорийность-398
2 014	Итого за день	Калорийность-1 806