

## МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (Сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200/5	Каша вязкая молочная рисовая 200/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200/10	Чай с сахаром 200/10 сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
15	Сыр российский 15	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4
39	Хлеб пшеничный 40	
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
100	Яблоки свежие 100	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b> Калорийность-537, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-74		
<b><u>Обед</u></b>		
200	Суп картофельный с лапшой домашней 200 картофель, лук, морковь, мука, соль, масло сливочное, яйцо	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
80	Биточки из птицы 80 куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-195, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8
150/5	Рагу из овощей 150/5 картофель, морковь, лук, капуста, томатная паста, масло растительное, масло сливочное, мука, соль, сахар	Калорийность-252, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-33
29	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
27	Хлеб ржаной 30	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14
180	Кисель из яблок свежих 180 яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная	Калорийность-139, Углеводы-35
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-946, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-138		
<b><u>Полдник</u></b>		
150	Картофель отварной с маслом 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
27	Хлеб ржаной 30	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14
200/10/7	Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 сахар, лимон, чай	
101	Рыба, тушеная в томате с овощами 80/50 рыба свежемороженая, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, зелень, соль, сахар, кислота лимонная, лавровый лист	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-5
<b>Итого за Полдник</b> Калорийность-295, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-38		
<b><u>Ужин</u></b>		
51	Булочка "Творожная" 50 мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-51
200	Чай с молоком 200 молоко, сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
<b>Итого за Ужин</b> Калорийность-361, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-66		
<b>Итого за день</b> Калорийность-2 139, Белки-56, Жиры-67, Углеводы-		

