

МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
200/10/7	Чай с лимоном 200/10/7 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
210	Каша манная молочная жидкая 200/5 <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	
39	Хлеб пшеничный 40	
129	Апельсин 90	

Итого за Завтрак Калорийность-67, Жиры-4, Углеводы-7**Обед**

200	Суп картофельный с бобовыми 200 <small>картофель, горох, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-23
131	Тефтели рыбные с соусом 80/50 <small>рыба свежемороженая, молоко, сметана, лук, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-185, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
150	Рис припущенный 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	
59	Хлеб пшеничный 60	
180	Напиток из плодов шиповника 180 <small>сахар, шиповник</small>	

Итого за Обед Калорийность-356, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-38**Полдник**

30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
50/125	Жаркое по-домашнему 50/125 <small>картофель, говядина, лук, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-293, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-28
200	Чай с сахаром 200/10 <small>сахар, чай</small>	Калорийность-54, Углеводы-14

Итого за Полдник Калорийность-352, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-43**Ужин**

180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-14, Углеводы-2
34	Хлеб ржаной 30	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Ужин Калорийность-227, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-30**Итого за день** Калорийность-1 002, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-118