

МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ

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

Завтрак

100/10	Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 <i>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</i>	
200/10	Чай с сахаром 200/10 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15
36	Хлеб ржаной 40	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
120	Яблоки свежие 100	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-15

Итого за Завтрак Калорийность-231, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-44**Обед**

200	Суп картофельный с вермишелью 200 <i>картофель, морковь, лук, макаронные изделия, соль, масло растительное</i>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
250/5	Запеканка картофельная с мясом 250/5 <i>картофель, говядина, масло сливочное, лук, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-152, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
27	Хлеб ржаной 30	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14
180	Компот из сухофруктов 180 <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед Калорийность-547, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-86**Полдник**

40	Огурцы соленые 40	Калорийность-5, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
50/125	Рагу из птицы 50/125 <i>картофель, кури, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, соль, мука</i>	Калорийность-359, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-24
200/10/7	Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 <i>сахар, лимон, чай</i>	

Итого за Полдник Калорийность-491, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-50**Ужин**

184	Кефир 180	Калорийность-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
50	Крендель сахарный 50 <i>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</i>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41

Итого за Ужин Калорийность-359, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-8**Итого за день** Калорийность-1 628, Белки-57, Жиры-83, Углеводы-188