

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)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком 180 <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
200/5	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 200/5 <i>молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-254, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
14	Сыр российский 15	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4
94	Апельсин 90	
Итого за Завтрак		Калорийность-479, Белки-15, Жиры-20,
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками 200 <i>картофель, мука, морковь, лук, яйцо, масло сливочное, соль, зелень</i>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
80	Котлеты из говядины 80 <i>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
146	Капуста тушеная 150 <i>капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука.</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10
31	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
180	Напиток из плодов шиповника 180 <i>сахар, шиповник</i>	
Итого за Обед		Калорийность-714, Белки-29, Жиры-25,
<u>Полдник</u>		
31	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
114	Картофельные оладьи с сыром и соусом 100/15 <i>картофель, молоко, яйцо, сухари панировочные, сыр, масло сливочное, сметана.</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
200	Чай с сахаром 200/10 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-289, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
152	Ряженка 180	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
50	Коржики молочные 50 <i>мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин</i>	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
Итого за Ужин		Калорийность-382, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-
Итого за день		Калорийность-1 864, Белки-60, Жиры-63,

