

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)
-----------	--------------------	---

Завтрак

120/10 Оладьи с повидлом 120/10

мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, дрожжи, соль

200/7 Чай с лимоном 200/7

Калорийность-29, Углеводы-7

сахар, лимон, чай

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

39 Хлеб пшеничный 40

75 Яблоки свежие 75

Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-120, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-Обед

200 Суп картофельный с крупой 200

Калорийность-167, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-14

картофель, морковь, лук, крупа пшено, масло растительное, соль

80/5 Котлеты рыбные 80/5

Калорийность-200, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-13

рыба свежемороженая, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари

150 Картофель отварной с маслом 150/5

Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19

картофель, масло сливочное, соль

30 Огурцы соленые 30

Калорийность-5, Углеводы-1

48 Хлеб пшеничный 50

Калорийность-204, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40

180 Компот из сухофруктов 180

Калорийность-88, Углеводы-22

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Итого за Обед Калорийность-787, Белки-31, Жиры-24,Полдник

40 Свекла тушеная в соусе 40

свекла, лук, сметана, масло растительное, мука, соль

27 Хлеб ржаной 30

Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14

160 Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом 150

Калорийность-275, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-17

говядина, крупа рисовая, молоко, сметана, хлеб пшеничный, сухари

картофель, мука, масло растительное, масло сливочное, соль, сыр

200/10 Чай с сахаром 200/10

Калорийность-57, Углеводы-15

сахар, чай

Итого за Полдник Калорийность-404, Белки-17, Жиры-17,Ужин

151 Кефир 180

Калорийность-85, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6

40 Пряники в ассортименте 40

Калорийность-14, Углеводы-2

Итого за Ужин Калорийность-99, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-8**Итого за день** Калорийность-1 410, Белки-53, Жиры-50,