

МКЛОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКЛОУ)

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

Завтрак

40	Яйцо вареное 40	
36	Хлеб ржаной 40	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14
208	Чай с лимоном 200/7 <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-65, Углеводы-16
61	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-239, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-22
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
176	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-21

Итого за Завтрак Калорийность-500, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-73

Обед

200	Рассольник ленинградский 200 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, масло растительное, крупа рисовая, лук, соль</i>	
82	Котлеты "Пермская" 80	Калорийность-264, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
150	Картофель отварной с маслом 150/5 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
59	Хлеб пшеничный 60	
180	Компот из сухофруктов 180 <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед Калорийность-475, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-57

Полдник

111	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 100/10 <i>творог, яблоки, молоко сгущенное, яйцо, сахар, сметана, сухари панировочные, масло сливочное, соль, ванилин</i>	Белки-21, Жиры-16, Углеводы-30
27	Хлеб ржаной 30	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14
200	Напиток из плодов шиповника 200 <i>сахар, шиповник</i>	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-37

Итого за Полдник Калорийность-216, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-81

Ужин

180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-14, Углеводы-2

Итого за Ужин Калорийность-136, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-12

Итого за день Калорийность-1 327, Белки-53, Жиры-61, Углеводы-223

