

МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
183	Какао с молоком 180 <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32
182	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-21
121	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 <i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, соль</i>	Калорийность-278, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-32
42	Хлеб ржаной 40	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-672, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-102
Обед		
200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 <i>свекла, картофель, лук, фасоль, морковь, томатная паста, сметана, масло растительное, зелень, соль, сахар, кислота лимонная, чеснок</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
80	Котлеты из говядины 80 <i>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
130	Макаронные изделия с маслом 130 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
61	Хлеб пшеничный 60	
180	Компот из свежих яблок 180 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Обед		Калорийность-731, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-104
Полдник		
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
116	Омлет с сыром 110/5 <i>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-3
200/10	Чай с сахаром 200/10 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-43
Ужин		
180	Напиток из плодов шиповника 180 <i>шиповник, сахар</i>	
53	Булочка "Рябинушка" йод 50	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 774, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-257

