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	
106/5	***Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5***	Калорийность-280, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16
	яйцо, молоко, масло сливочное, соль	
200/10/7	***Чай с сахаром и лимоном 200/10/7***	
	сахар, лимон, чай	
42	***Хлеб пшеничный 40***	
5	***Масло сливочное 5***	Калорийность-38, Жиры-4
183	***Сок фруктовый в ассортименте 180***	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-22
	Итого за Завтрак	Калорийность-407, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-38
	Обед	
204	***Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5***	
	капуста, картофель, морковь, лук , сметана, масло растительное, томатная паста,	
129	***Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом 80/50***	Калорийность-255, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-16
	говядина, лук , сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста,	
150/5	***Каша гречневая рассыпчатая 150/5***	Калорийность-321, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50
	крупа гречневая, масло сливочное, соль	
63	***Хлеб пшеничный 60***	
180	***Кисель из яблок свежих 180***	Калорийность-139, Углеводы-35
	яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная	
	Итого за Обед	Калорийность-715, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-101
	Полдник	
30	***Хлеб ржаной 30***	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
154	***Котлеты картофельные со сметаной 150/5***	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16
	картофель, сухари панировочные, яйцо, сметана, масло растительное, соль	
201	***Кофейный напиток с молоком 180***	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
	молоко, сахар, кофейный напиток	
	Итого за Полдник	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-41
	Ужин	
201	***Чай с молоком 200***	Калорийность-57, Углеводы-15
	молоко, сахар, чай	
40	***Печенье сдобное 40***	Калорийность-14, Углеводы-2
	Итого за Ужин	Калорийность-71, Углеводы-17
	Итого за день	Калорийность-1 631, Белки-49, Жиры-73, Углеводы-

_____ _____