

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

206	Суп молочный с макаронными изделиями 200/3 молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10
75	Яблоки свежие 75	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12
38	Хлеб ржаной 40	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
177	Какао с молоком сгущенным 180 молоко сгущенное, какао	

Итого за Завтрак Калорийность-262, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-

Обед

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 свекла, капуста, картофель, лук, морковь, томатная паста, масло	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15
84	Зразы рыбные с яйцом 80/5 рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, сухари панировочные, крупа рисовая, соль	Калорийность-182, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-14
150	Картофель отварной с маслом 150/5 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
26	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22
28	Хлеб ржаной 30	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
180	Компот из сухофруктов 180 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед Калорийность-735, Белки-31, Жиры-21,

Полдник

28	Хлеб ржаной 30	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
207	Каша "Дружба" 200/5 молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	
200/10/7	Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 сахар, лимон, чай	

Итого за Полдник Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15

Ужин

180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
50	Сдоба обыкновенная 50 мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-44

Итого за Ужин Калорийность-395, Белки-11, Жиры-51,

Итого за день Калорийность-1 467, Белки-52, Жиры-81,

