

# МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ

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

### Завтрак

124	<b>Вареники ленивые отварные с маслом 120/5</b> <i>творог, мука, сахар, яйцо, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-184, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-17
200/10	<b>Чай с сахаром 200/10</b> <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15
40	<b>Хлеб пшеничный 40</b>	
5	<b>Масло сливочное 5</b>	Калорийность-38, Жиры-4
182	<b>Сок фруктовый в ассортименте 180</b>	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-21
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-368, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-53

### Обед

200/28	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28</b> <i>картофель, говядина, лук, морковь, соль, яйцо, томатная паста, масло растительное</i>	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-26
244	<b>Плов из птицы 80/160</b> <i>куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль</i>	
50	<b>Хлеб пшеничный 50</b>	Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42
180	<b>Компот из свежих яблок 180</b> <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-561, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-104

### Полдник

28	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
96	<b>Голубцы ленивые 80/15</b> <i>капуста, говядина, лук, сметана, крупа рисовая, яйцо, масло сливочное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-8
150/5	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150/5</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-321, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50
196	<b>Чай с молоком 200</b> <i>молоко, сахар, чай</i>	Калорийность-56, Углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-532, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-88

### Ужин

179	<b>Кефир 180</b>	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
51	<b>Пирожок печеный с повидлом 50</b> <i>мука, повидло, сахар, яйцо, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное</i>	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-51
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-405, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-58
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 866, Белки-61, Жиры-51, Углеводы-303

