МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	Кофейный напиток с молоком 180 молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
200/5	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом 200/5 молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-254, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33
37	Хлеб ржаной 40	Калорийность-74, Белки-3, Углеводы-15
15	Сыр российский 15	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4
71	Бананы свежие 75	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-15
	Итого за Завтрак	Калорийность-539, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-71
	Обед	
200	Суп картофельный с клецками 200 картофель, мука, лук , морковь, яйцо, масло сливочное, соль, зелень	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
80	Котлеты из говядины 80 говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
150	Капуста тушеная 150 капуста, томатная паста, лук , масло растительное, сахар, морковь, мука, соль	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
29	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
28	Хлеб ржаной 30	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15
180	Напиток из плодов шиповника 180 сахар, шиповник	
	Итого за Обед	Калорийность-705, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-92
	Полдник	
29	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
100/15	Картофельные оладьи с сыром и соусом 100/15 картофель, молоко, яйцо, сухари панировочные, сыр, масло сливочное, сметана, мука, соль	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
200	Чай с сахаром 200/10 сахар, чай	Калорийность-54, Углеводы-14
	Итого за Полдник	Калорийность-282, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-47
	Ужин	
172	Ряженка 180	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6
50	Коржики молочные 50 мука, сахар, масло сливочное, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
	Итого за Ужин	Калорийность-393, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-56
	Итого за день	Калорийность-1 919, Белки-62, Жиры-64, Углеводы-266