

МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ

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

Завтрак

177	Какао с молоком 180 <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31
178	Напиток тыквенный 180	Калорийность-77, Углеводы-28
129	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10 <small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, сухари панировочные, сметана, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-296, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-34
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-668, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-109**Обед**

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 <small>свекла, картофель, фасоль, морковь, лук, томатная паста, сметана, масло растительное, зелень, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная</small>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
80	Котлеты из говядины 80 <small>говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
130	Макаронны отварные смаслом 130 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
61	Хлеб пшеничный 60	
180	Компот из свежих яблок 180 <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36

Итого за Обед Калорийность-731, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-104**Полдник**

31	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26
110	Омлет с сыром 110/5 <small>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3
200/10	Чай с сахаром 200/10 <small>сахар, чай</small>	Калорийность-57, Углеводы-15

Итого за Полдник Калорийность-319, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-44**Ужин**

180	Напиток из плодов шиповника 180 <small>шиповник, сахар</small>	
49	Булочка "Рябинушка" йод 50	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Калорийность-45, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7**Итого за день** Калорийность-1 763, Белки-64, Жиры-59, Углеводы-264