***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*** | |
| *102* | ***Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5*** | Калорийность-257, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-15 |
| | *яйцо, молоко, масло сливочное, соль* | |
| *200/10/7* | ***Чай с сахаром и лимоном 200/10/7*** | |
| | *сахар, лимон, чай* | |
| *41* | ***Хлеб пшеничный 40*** | |
| *5* | ***Масло сливочное 5*** | Калорийность-38, Жиры-4 |
| *167* | ***Сок фруктовый в ассортименте 180*** | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-20 |
| | **Итого за Завтрак** | Калорийность-377, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-35 |
| | ***Обед*** | |
| *200/5* | ***Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5*** | |
| | *капуста, картофель, морковь, лук , сметана, масло растительное, томатная паста,* | |
| *80/50* | ***Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом 80/50*** | Калорийность-257, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-17 |
| | *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* | |
| *62* | ***Хлеб пшеничный 60*** | |
| *180* | ***Кисель из яблок свежих 180*** | Калорийность-139, Углеводы-35 |
| | *яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная* | |
| | **Итого за Обед** | Калорийность-717, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-102 |
| | ***Полдник*** | |
| *29* | ***Хлеб ржаной 30*** | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-15 |
| *150/5* | ***Котлеты картофельные со сметаной 150/5*** | Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16 |
| | *картофель, сухари панировочные, яйцо, сметана, масло растительное, соль* | |
| *171* | ***Кофейный напиток с молоком 180*** | Калорийность-87, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 |
| | *молоко, сахар, кофейный напиток* | |
| | **Итого за Полдник** | Калорийность-422, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39 |
| | ***Ужин*** | |
| *185* | ***Чай с молоком 200*** | Калорийность-53, Углеводы-14 |
| | *молоко, сахар, чай* | |
| *40* | ***Печенье сдобное 40*** | Калорийность-14, Углеводы-2 |
| | **Итого за Ужин** | Калорийность-67, Углеводы-16 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 583, Белки-48, Жиры-71, Углеводы- |

_____ _____