

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)
<u>Завтрак</u>		
201	Суп молочный с макаронными изделиями 200/3 молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-4, 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
180	Какао с молоком сгущенным 180 молоко сгущенное, какао	
Итого за Завтрак Калорийность-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-37		
<u>Обед</u>		
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, сметана, масло	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15
80/5	Зразы рыбные с яйцом 80/5 рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, сухари панировочные, крупа рисовая, соль	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
150	Картофель отварной с маслом 150/5 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
29	Хлеб ржаной 30	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-15
180	Компот из сухофруктов 180 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед Калорийность-756, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-111		
<u>Полдник</u>		
29	Хлеб ржаной 30	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-15
203	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-77, Белки-3, Углеводы-15		
<u>Ужин</u>		
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, Углеводы-10		
Итого за день Калорийность-1 488, Белки-53, Жиры-80, Углеводы-		

