

МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
126	Вареники ленивые отварные с маслом 120/5 <i>творог, мука, яйцо, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-17
200/10	Чай с сахаром 200/10 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15
41	Хлеб пшеничный 40	
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
146	Напиток тыквенный 180	Калорийность-63, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-345, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-55
<u>Обед</u>		
200/28	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28 <i>картофель, говядина, лук, морковь, соль, яйцо, томатная паста, масло растительное</i>	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-26
80/160	Плов из птицы 80/160 <i>куры, крупа рисовая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, соль</i>	
51	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-43
180	Компот из свежих яблок 180 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Обед		Калорийность-565, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-105
<u>Полдник</u>		
29	Хлеб ржаной 30	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-15
80/15	Голубцы ленивые 80/15 <i>капуста, говядина, лук, крупа рисовая, сметана, яйцо, масло сливочное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-8
142	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-294, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-46
192	Чай с молоком 200 <i>молоко, сахар, чай</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-505, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-83
<u>Ужин</u>		
181	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Пирожок печеный с повидлом <i>мука, повидло, сахар, яйцо, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное</i>	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
Итого за Ужин		Калорийность-400, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57
Итого за день		Калорийность-1 815, Белки-59, Жиры-50, Углеводы-300

