

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>		
120/10	Оладьи с повидлом 120/10 <i>мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, дрожжи, соль</i>	
200/7	Чай с лимоном 200/7 <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-29, Углеводы-7
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
39	Хлеб пшеничный 40	
75	Яблоки свежие 75	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-120, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой 200 <i>картофель, морковь, лук, крупа пшено, масло растительное, соль</i>	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-14
80/5	Котлеты рыбные 80/5 <i>рыба свежемороженая, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари</i>	Калорийность-200, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-13
150	Картофель отварной с маслом 150/5 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
48	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40
180	Компот из сухофруктов 180 <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-787, Белки-31, Жиры-24,
<u>Полдник</u>		
40	Свекла тушеная в соусе 40 <i>свекла, лук, сметана, масло растительное, мука, соль</i>	
27	Хлеб ржаной 30	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14
160	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом 150 <i>говядина, крупа рисовая, молоко, сметана, хлеб пшеничный, сухари, картофель, мука, масло растительное, масло сливочное, соль, сыр</i>	Калорийность-275, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-17
200/10	Чай с сахаром 200/10 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-404, Белки-17, Жиры-17,
<u>Ужин</u>		
151	Кефир 180	Калорийность-85, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-6
40	Печенье в ассортименте 40	Калорийность-14, Углеводы-2
Итого за Ужин		Калорийность-99, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 410, Белки-53, Жиры-50,

