

**МКДОУ детский сад № 62 "Звездочка" (МКДОУ**

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

**Завтрак****120/10 Оладьи с повидлом 120/10**

мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, дрожжи, соль

**200/7 Чай с лимоном 200/7**

сахар, лимон, чай

Калорийность-29, Углеводы-7

**5 Масло сливочное 5**

Калорийность-38, Жиры-4

**41 Хлеб пшеничный 40****75 Яблоки свежие 75**

Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Калорийность-120, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-19**Обед****200 Суп картофельный с крупой 200**

картофель, морковь, лук, крупа пшено, соль, масло растительное

Калорийность-167, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-14

**86 Котлеты рыбные 80/5**

рыба свежемороженая, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль

Калорийность-202, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-13

**150 Картофель отварной с маслом 150/5**

картофель, масло сливочное, соль

Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19

**31 Огурцы соленые 30**

Калорийность-5, Углеводы-1

**51 Хлеб пшеничный 50**

Калорийность-216, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-43

**180 Компот из сухофруктов 180**

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Калорийность-88, Углеводы-22

**Итого за Обед** Калорийность-801, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-112**Полдник****41 Свекла тушеная в соусе 40**

свекла, лук, сметана, масло растительное, мука, соль

**31 Хлеб ржаной 30**

Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-16

**156 Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом 150**

говядина, крупа рисовая, молоко, сметана, хлеб пшеничный, сухари панировочные, мука, масло растительное, масло сливочное, сыр, соль

Калорийность-268, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16

**200/10 Чай с сахаром 200/10**

сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15

**Итого за Полдник** Калорийность-408, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-47**Ужин****184 Кефир 180**

Калорийность-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8

**40 Пряники в ассорти 40**

Калорийность-14, Углеводы-2

**Итого за Ужин** Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10**Итого за день** Калорийность-1 447, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-188