

## 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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
203	<i>Каша вязкая молочная рисовая 200/5</i> молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-46
200/10	<i>Чай с сахаром 200/10</i> сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
15	<i>Сыр российский 15</i>	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4
40	<i>Хлеб пшеничный 40</i>	
5	<i>Масло сливочное 5</i>	Калорийность-38, Жиры-4
100	<i>Яблоки свежие 100</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-534, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-73
<b><u>Обед</u></b>		
200	<i>Суп картофельный с лапшой домашней 200</i> картофель, морковь, лук, мука, соль, масло сливочное, яйцо	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
79	<i>Биточки из птицы 80</i> куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-193, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8
154	<i>Рагу из овощей 150/5</i> картофель, морковь, лук, капуста, томатная паста, масло растительное, масло	Калорийность-250, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-33
30	<i>Хлеб пшеничный 30</i>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
30	<i>Хлеб ржаной 30</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
180	<i>Кисель из яблок свежих 180</i> яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная	Калорийность-139, Углеводы-35
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-954, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-141
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<i>Картофель отварной с маслом 150</i> картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
99	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами 80/50</i> рыба свежемороженая, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, зелень, соль, сахар, кислота лимонная, лавровый лист	Калорийность-98, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-5
30	<i>Хлеб ржаной 30</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
216	<i>Чай с сахаром и лимоном 200/10/7</i> сахар, лимон, чай	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-301, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-40
<b><u>Ужин</u></b>		
49	<i>Булочка "Творожная" 50</i> мука, творог, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин	Калорийность-292, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-49
199	<i>Чай с молоком 200</i> молоко, сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-349, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-64
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 138, Белки-58, Жиры-65, Углеводы-

