

МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ

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

Завтрак

5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
200/10/7	Чай с лимоном 200/10/7 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-29, Углеводы-7
200	Каша манная молочная жидкая 200/5 <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	
41	Хлеб пшеничный 40	
87	Апельсин 90	

Итого за Завтрак Калорийность-67, Жиры-4, Углеводы-7

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми 200 <small>картофель, горох, лук, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-23
129	Тефтели рыбные с соусом 80/50 <small>рыба свежемороженая, молоко, сметана, лук, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-183, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-14
150	Рис припущенный 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	
61	Хлеб пшеничный 60	
180	Напиток из плодов шиповника 180 <small>шиповник, сахар</small>	

Итого за Обед Калорийность-354, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-37

Полдник

30	Огурцы соленые 30	Калорийность-5, Углеводы-1
50/125	Жаркое по-домашнему 50/125 <small>картофель, говядина, лук, томатная паста, масло растительное, соль</small>	Калорийность-293, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-28
200	Чай с сахаром 200/10 <small>сахар, чай</small>	Калорийность-54, Углеводы-14

Итого за Полдник Калорийность-352, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-43

Ужин

180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
39	Пряники в ассорти 40	Калорийность-14, Углеводы-2
27	Хлеб ржаной 30	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-14

Итого за Ужин Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-26

Итого за день Калорийность-981, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-113

