

МКДОУ детский сад № 62 "Звёздочка" (МКДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
108	Сырники из творога со сгущенным молоком 100/10 <i>творог, мука, молоко сгущенное, сахар, масло растительное, яйцо, соль</i>	
200/10	Чай с сахаром 200/10 <i>сахар, чай</i>	Калорийность-57, Углеводы-15
42	Хлеб ржаной 40	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
100	Яблоки свежие 100	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-232, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-44
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью 200 <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук, соль, масло растительное</i>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
254	Запеканка картофельная с мясом 250/5 <i>картофель, говядина, масло сливочное, лук, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7
29	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
32	Хлеб ржаной 30	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
180	Компот из сухофруктов 180 <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-555, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
41	Огурцы соленые 40	Калорийность-5, Углеводы-1
29	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
178	Рагу из птицы 50/125 <i>картофель, кури, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, соль, мука</i>	Калорийность-365, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-24
200/10/7	Чай с сахаром и лимоном 200/10/7 <i>сахар, лимон, чай</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-493, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
187	Кефир 180	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
50	Крендель сахарный 50 <i>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</i>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
Итого за Ужин		Калорийность-361, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-8
Итого за день		Калорийность-1 641, Белки-59, Жиры-86, Углеводы-189

