

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-17
50	Яйца варёные	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5
10	масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	Чай с сахаром сахар, чай	
Итого за Завтрак		Калорийность-411, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-35
2 завтрак		
150	Яблоки	Калорийность-65, Углеводы-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-65, Углеводы-15
Обед		
200	Рассольник картофель, огурец соленый, крупа перловая, лук, масло растительное	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
80	Котлеты, биточки, шницели мясо (свинина), лук, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, чеснок, соль пищевая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
130	Капуста тушеная капуста свежая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль йодированная	Калорийность-71, Жиры-6, Углеводы-3
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
180	Компот из кураги курага, сахар, лимонная кислота	Калорийность-24, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-506, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-49
Полдник		
70	Печень в соусе печень говяжья, морковь, лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-42, Жиры-3, Углеводы-3
130	Каша ячневая вязкая крупа ячневая, масло сливочное, соль пищевая	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	Капуста квашеная	Калорийность-14, Углеводы-1
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
200	Соки овощные,фруктовые и ягодные	Калорийность-160, Белки-2, Углеводы-36
Итого за Полдник		Калорийность-433, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-78
Ужин		
40	Вафли	Калорийность-157, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-10
180	Кефир	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Ужин		Калорийность-252, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-17
Итого за день		Калорийность-1 667, Белки-38, Жиры-58, Углеводы-194

Заведующий
МБДОУ
Динской район
