

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
15	сыр твердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность-421, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-52
<u>2 завтрак</u>		
160	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
Итого за 2 завтрак		Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
<u>Обед</u>		
200	Суп с клёцками <i>картофель, молоко, морковь, лук, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, масло сливочное, соль пищевая</i>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
131	Каша пшеничная вязкая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
70	Суфле из птицы <i>птица (мясо), молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-281, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-1
60	Свекла отварная с растительным маслом <i>свекла, масло растительное, соль йодированная, сахар</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
181	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-16, Углеводы-4
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
70	Котлеты или биточки рыбные <i>рыба свежемороженая, хлеб пшеничный, масло растительное, чеснок, яйцо, соль йодированная</i>	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-6
20	Соус томатный с овощами <i>морковь, лук, томатная паста, масло растительное, лавровый лист</i>	Калорийность-27, Жиры-1, Углеводы-4
130	Картофельное пюре сад <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	
60	Зелёный горошек	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		
70	Крендель сахарный <i>мука пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-217, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29
180	Ряженка	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8

	Итого за Ужин	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-37
	Итого за день	Калорийность-1 837, Белки-58, Жиры-56, Углеводы-219
Заведующий МБДОУ Динской район		