

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молоко, геркулес, сахар, масло сливочное	Калорийность-192, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-19
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
10	масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
15	сыр твердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4
180	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-430, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-41
<u>2 завтрак</u>		
180	Соки овощные,фруктовые и ягодные	Калорийность-144, Белки-2, Углеводы-33
Итого за 2 завтрак		Калорийность-144, Белки-2, Углеводы-33
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль пищевая, лавровый лист	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
20	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-14
80	котлеты, оиточки, шницелы мясо (свинина), лук, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, чеснок, соль пищевая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
130	икра свекольная сад свекла, лук, томатная паста, соль пищевая	
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
180	компот из плоовов шиповник шиповник, сахар, лимонная кислота	
Итого за Обед		Калорийность-523, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-58
<u>Полдник</u>		
80	Рыба, запечённая со взбитым яйцом рыба свежемороженная, яйцо, молоко, масло сливочное, соль пищевая	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-4
130	Картофельное пюре сад картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
180	Кисель из кураги курага, сахар, крахмал, лимонная кислота	Калорийность-43, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23
<u>Ужин</u>		
40	Печенье	

180 *Ряженка*

Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за день Калорийность-1 373, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-163

Заведующий
МБДОУ
Динской район
