

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша гречневая вязкая Сад <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль пищевая</i>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
60	Икра кабачковая Сад	Калорийность-55, Жиры-2, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
10	масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
180	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-439, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-57
<u>2 завтрак</u>		
150	Яблоки	Калорийность-65, Углеводы-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-65, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
60	Огурец соленый сад	
200	Борщ с капустой и картофелем <i>картофель, свекла, капуста свежая, морковь, томатная паста, лук, соль пищевая, сметана, масло растительное, сахар, масло сливочное, зелень, чеснок, лавровый лист</i>	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-13
160	Плов Сад <i>мясо (свинина), рис, морковь, лук, масло растительное, соль пищевая</i>	Калорийность-369, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-28
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
160	Соки овощные,фруктовые и ягодные	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
Итого за Обед		Калорийность-703, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-90
<u>Полдник</u>		
100	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль пищевая</i>	Калорийность-173, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2
60	Капуста квашеная	Калорийность-14, Углеводы-1
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-27
<u>Ужин</u>		
70	Пирожки печёные из сдобного теста с <i>картофель, мука пшеничная, лук, масло сливочное, яйцо, масло растительное, сахар, соль йодированная, дрожжи</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Кефир	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Ужин		Калорийность-239, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-30
Итого за день		Калорийность-1 795, Белки-44, Жиры-58, Углеводы-219

Заведующий
МБДОУ
Динской район
