

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36
50	Яйца варёные	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5
60	Икра кабачковая Сад	Калорийность-55, Жиры-2, Углеводы-3
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 сахар, чай	
Итого за Завтрак		Калорийность-546, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-52
<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 картофель, свекла, капуста свежая, морковь, томатная паста, лук, соль пищевая, сметана, масло растительное, сахар, масло сливочное, зелень, чеснок, лавровый лист	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-13
160	ЖАРКОЕ ПО ТОМАТНОМУ картофель, мясо (свинина), лук, масло растительное, томатная паста, соль пищевая	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-13
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
180	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-41, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-647, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-73
<u>Полдник</u>		
150	Пудинг творожный запечённый творог, крупа манная, изюм, сахар, яйцо, сухари панировочные, сметана, ванилин	Калорийность-223, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-17
50	Соус молочный сладкий молоко, сметана, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванилин	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-387, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-27
<u>Ужин</u>		
40	Печенье	

180 Кефир

Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Итого за Ужин Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Итого за день Калорийность-1 740, Белки-54, Жиры-67, Углеводы-174

Заведующий
МБДОУ
Динской район
