

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшённая молочная жидкая молоко, пшено, сахар, масло сливочное	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
10	масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
180	Чай с сахаром сахар, чай	
Итого за Завтрак		Калорийность-334, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-34
<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	Суп "Крестьянский" с капустой капуста свежая, картофель, морковь, лук, пшено, масло растительное, зелень, соль йодированная, лавровый лист	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26
70	Мясо тушёное мясо (свинина), морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, мука пшеничная	Калорийность-213, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-2
130	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-138, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
180	Кисель из сухофруктов сухофрукты, сахар, крахмал, лимонная кислота	Калорийность-60, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-682, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75
<u>Полдник</u>		
100	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль пищевая	Калорийность-173, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2
60	Икра кабачковая Сад	Калорийность-55, Жиры-2, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	Молоко кипячёное	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-419, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-31
<u>Ужин</u>		
70	Булочка молочная с маком мука пшеничная, молоко, творог, дрожжи, сахар, масло растительное, яйцо	Калорийность-200, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-30
180	Ряженка	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-292, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-1 792, Белки-53, Жиры-64, Углеводы-193

Заведующий
МБДОУ
Динской район
