

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-17
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
15	сыр твердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4
180	кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность-380, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-41
<u>2 завтрак</u>		
150	Бананы	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за 2 завтрак		Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
60	Капуста квашеная	Калорийность-14, Углеводы-1
200	Суп с вермишелью картофель, макаронные изделия, морковь, лук, масло растительное	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26
70	Курица в сметанном соусе птица (мясо), лук, морковь, сметана, чеснок, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная	Калорийность-345, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-2
132	Каша пшеничная вязкая крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
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-828, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
80	Рыба тушённая в томате с овощами рыба свежемороженая, лук, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль йодированная	Калорийность-141, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-2
130	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-138, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	Чай с сахаром сахар, чай	
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-36
<u>Ужин</u>		
80	Булочка домашняя мука пшеничная, масло растительное, сахар, яйцо, дрожжи, соль йодированная	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34
180	Кефир	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Ужин		Калорийность-340, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-41
Итого за день		Калорийность-2 026, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-216

Заведующий
МБДОУ
Динской район
