

сад (Сад (7 сад))

| Выход<br>(г)       | Наименование блюда                                                                                                                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>     |                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180                | <b>Каша рисовая молочная жидкая</b><br><small>молоко, рис, сахар, масло сливочное</small>                                                                  | Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18                                 |
| 40                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                      | Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18                                          |
| 10                 | <b>масло сливочное</b>                                                                                                                                     | Калорийность-75, Жиры-8                                                        |
| 15                 | <b>сыр твердый</b>                                                                                                                                         | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4                                               |
| 180                | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><small>сахар, лимон, чай</small>                                                                                         | Калорийность-37, Углеводы-9                                                    |
| Итого за Завтрак   |                                                                                                                                                            | Калорийность-414, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-45                                |
| <u>2 завтрак</u>   |                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 180                | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>                                                                                                                   | Калорийность-144, Белки-2, Углеводы-33                                         |
| Итого за 2 завтрак |                                                                                                                                                            | Калорийность-144, Белки-2, Углеводы-33                                         |
| <u>Обед</u>        |                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 200                | <b>Суп картофельный с рыбой</b><br><small>рыба свежемороженая, картофель, горбуша пбг, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль йодированная</small> | Калорийность-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10                                 |
| 80                 | <b>котлеты, ошочки,</b><br><small>мясо (свинина), лук, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, чеснок, соль пищевая</small>                              | Калорийность-210, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6                                  |
| 130                | <b>Капуста тушеная</b><br><small>капуста свежая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль йодированная</small>               | Калорийность-71, Жиры-6, Углеводы-3                                            |
| 40                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                      | Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18                                          |
| 50                 | <b>Хлеб ржаной сад</b>                                                                                                                                     | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20                                         |
| 180                | <b>Компот из сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар</small>                                                                                           | Калорийность-41, Углеводы-7                                                    |
| Итого за Обед      |                                                                                                                                                            | Калорийность-634, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-64                               |
| <u>Полдник</u>     |                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 150                | <b>Вареники ленивые</b><br><small>творог, мука пшеничная, яйцо, масло сливочное, сахар</small>                                                             | Калорийность-250, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-13                               |
| 50                 | <b>Соус молочный сладкий</b><br><small>молоко, сметана, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванилин</small>                                            | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4                                   |
| 180                | <b>кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>                                                                        | Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6                                   |
| Итого за Полдник   |                                                                                                                                                            | Калорийность-408, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-23                               |
| <u>Ужин</u>        |                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 40                 | <b>Вафли</b>                                                                                                                                               | Калорийность-157, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-10                                 |
| 180                | <b>Ряженка</b>                                                                                                                                             | Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8                                   |
| Итого за Ужин      |                                                                                                                                                            | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-18                                |
| Итого за день      |                                                                                                                                                            | Калорийность-1 849, Белки-54, Жиры-79, Углеводы-183                            |

Заведующий  
МБДОУ  
Динской район

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_