

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша молочная кукурузная жидкая <i>молоко, крупа кукурузная, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-7
50	Яйца варёные	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	Молоко кипячёное	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-390, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-33
<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	Помидор солёный <i>огурец солёный, помидор солёный</i>	Калорийность-12
200	Свекольник <i>свекла, картофель, томатная паста, лук, морковь, сметана, масло растительное, масло сливочное, соль пищевая, сахар, зелень, лавровый лист</i>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11
70	Тефтеля с рисом <i>мясо (свинина), лук, рис, мука пшеничная, масло растительное, яйцо</i>	Калорийность-175, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
150	Каша гречневая вязкая Сад <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль пищевая</i>	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
181	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-16, Углеводы-4
Итого за Обед		Калорийность-583, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
180	АЗУ <i>картофель, мясо говядина, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодированная</i>	Калорийность-172, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-22
60	Капуста квашеная	Калорийность-14, Углеводы-1
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
80	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом <i>мука пшеничная, повидло, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, дрожжи</i>	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-50
180	Ряженка	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-364, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-58
Итого за день		Калорийность-1 722, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-213

Заведующий
МБДОУ
Динской район
