

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша рисовая молочная жидкая молоко, рис, сахар, масло сливочное	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
10	масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
15	сыр твердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4
180	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-414, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-45
<u>2 завтрак</u>		
160	Соки овощные,фруктовые и ягодные	Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
Итого за 2 завтрак		Калорийность-128, Белки-1, Углеводы-29
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с рыбой рыба свежемороженая, картофель, горбуша пбг, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль йодированная	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10
80	Котлеты, биточки, шницели мясо (свинина), лук, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, чеснок, соль пищевая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
130	Капуста тушеная капуста свежая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль йодированная	Калорийность-71, Жиры-6, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
180	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-41, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-634, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-64
<u>Полдник</u>		
150	Вареники ленивые творог, мука пшеничная, яйцо, масло сливочное, сахар	Калорийность-250, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-13
50	Соус молочный сладкий молоко, сметана, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, ванилин	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4
180	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-408, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-23
<u>Ужин</u>		
40	Вафли	Калорийность-157, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-10
180	Ряженка	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-249, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-18
Итого за день		Калорийность-1 833, Белки-53, Жиры-79, Углеводы-179

Заведующий
МБДОУ
Динской район
