

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 <i>молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-17
50	Яйца варёные	Калорийность-79, Белки-5, Жиры-5
10	масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
180	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-411, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-35
<u>2 завтрак</u>		
150	Яблоки	Калорийность-65, Углеводы-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-65, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Рассольник <i>картофель, огурец соленый, крупа перловая, лук, масло растительное</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
80	Котлеты, биточки, шницели <i>мясо (свинина), лук, хлеб пшеничный, яйцо, масло растительное, чеснок, соль пищевая</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
130	Капуста тушеная <i>капуста свежая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль йодированная</i>	Калорийность-71, Жиры-6, Углеводы-3
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
180	Компот из кураги <i>курага, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-24, Углеводы-5
Итого за Обед		Калорийность-506, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-49
<u>Полдник</u>		
70	Печень в соусе <i>печень говяжья, морковь, лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-42, Жиры-3, Углеводы-3
130	Каша ячневая вязкая <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль пищевая</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	Капуста квашеная	Калорийность-14, Углеводы-1
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-160, Белки-2, Углеводы-36
Итого за Полдник		Калорийность-433, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-78
<u>Ужин</u>		
40	Вафли	Калорийность-157, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-10
180	Кефир	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Ужин		Калорийность-252, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-17
Итого за день		Калорийность-1 667, Белки-38, Жиры-58, Углеводы-194

Заведующий
МБДОУ
Динской район
