

сад (Сад (7 сад))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное	Калорийность-198, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
15	сыр твердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4
180	Какао с молоком молоко, сахар, какао	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность-421, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-52
<u>2 завтрак</u>		
150	Яблоки	Калорийность-65, Углеводы-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-65, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
200	Суп с клёцками картофель, молоко, морковь, лук, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, масло сливочное, соль пищевая	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
132	Каша пшеничная вязкая крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
70	Суфле из птицы птица (мясо), молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная	Калорийность-281, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-1
60	Свекла отварная с растительным маслом свекла, масло растительное, соль йодированная, сахар	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
50	Хлеб ржаной сад	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-20
181	Компот из свежих яблок яблоки, сахар, лимонная кислота	Калорийность-16, Углеводы-4
Итого за Обед		Калорийность-714, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
70	Котлеты или биточки рыбные рыба свежемороженная, хлеб пшеничный, масло растительное, чеснок, яйцо, соль йодированная	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-6
20	Соус томатный с овощами морковь, лук, томатная паста, масло растительное, лавровый лист	Калорийность-27, Жиры-1, Углеводы-4
60	Зелёный горошек	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-2, Углеводы-18
130	Картофельное пюре сад картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная	
180	Чай с сахаром сахар, чай	
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		

70 **Крендель сахарный**

Калорийность-217, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29

мука пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль йодированная

180 **Кефир**

Калорийность-95, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Итого за Ужин Калорийность-312, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36

Итого за день Калорийность-1 778, Белки-56, Жиры-56, Углеводы-204

Заведующий
МБДОУ
Динской район
