

Меню детского сада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша вязкая молочная рисовая	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-24
7	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-52, Жиры-6
9	Сыр твёрдых сортов в нарезке	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-3
35	Хлеб 1 сорт	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
180	Кофейный напиток с молоком 3,2%	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-393, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
35	Салат из солёного огурца и лука репчатого с растительным маслом.	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-1
180	Свекольник со сметаной на кур/б.	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
70	Котлеты из курицы	Калорийность-268, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
100	Горошница	Калорийность-49, Жиры-4, Углеводы-3
180	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18
30	Хлеб 1 сорт	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
25	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17
Итого за Обед		Калорийность-689, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		
70	Пирог с повидлом	Калорийность-411, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-64
180	Ряженка (напиток кисломолочный)	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-517, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-70
<u>Ужин</u>		
210	Суп молочный с гречневой крупой	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
40	Хлеб 1 сорт	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Ужин		Калорийность-305, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-1 951, Белки-62, Жиры-72, Углеводы-263