

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 пшеничная.	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29
7	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-52, Жиры-6
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-408, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-58
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
45	Помидоры свежие в нарезке	Калорийность-11, Углеводы-2
180	Суп картофельный с горохом на кур/б.	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
180	Плов с курицей из гречки.	Калорийность-357, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-29
180	Компот из плодов (вишня)	Калорийность-46, Углеводы-11
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-668, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
70	Печенье овсяное	Калорийность-89, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-4
180	Молоко ультрапастеризованное	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-197, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-12
<u>Ужин</u>		
160	Омлет натуральный	Калорийность-328, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-5
50	Морковь отварная дольками.	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
40	Хлеб 1 сорт	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Ужин		Калорийность-490, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-1 810, Белки-71, Жиры-75, Углеводы-207

Заведующий

Сушевская И.Н.