

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	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27
	"Веснушка"	
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	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
	3,2%	
Итого за Завтрак		Калорийность-403, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-56
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
55	Огурец свежий в нарезке	
180	Свекольник со сметаной на	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
	кур/б.	
70	Биточек из курицы	Калорийность-182, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-9
25	Соус сметанный	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
130	Макароны отварные	Калорийность-224, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-38
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-826, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
70	Печенье овсяное	Калорийность-89, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-4
180	Ряженка (напиток	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6
	кисломолочный)	
Итого за Полдник		Калорийность-195, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
185	Сырники	Калорийность-704, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-24
25	Молоко сгущённое порционно	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
40	Хлеб 1 сорт	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Ужин		Калорийность-927, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-67
Итого за день		Калорийность-2 398, Белки-113, Жиры-97, Углеводы-262

Заведующий

Сушевская И.Н.