

## Меню детского сада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34
7	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Калорийность-52, Жиры-6
35	<i>Хлеб 1 сорт</i>	Калорийность-94, Белки-3; Жиры-1, Углеводы-19
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-34, Углеводы-8
9	<i>Сыр твёрдых сортов в нарезке</i>	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-444, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-61
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп овощной с фасолью со сметаной на м/б.</i>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-17
70	<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>	Калорийность-98, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2
130	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-30
	<i>Компот из плодов</i>	
180	<i>быстрозамороженных (смородина)</i>	Калорийность-45, Углеводы-11
30	<i>Хлеб 1 сорт</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
25	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-634, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-93
<u>Полдник</u>		
50	<i>Батон</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-50
20	<i>Джем обогащенный фасованный</i>	Калорийность-74, Углеводы-19
180	<i>Молоко ультрапастеризованное</i>	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-313, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-77
<u>Ужин</u>		
210	<i>Суп молочный с макаронными изделиями.</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-29
40	<i>Хлеб 1 сорт</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-361, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-63
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 798, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-304

