

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 вязкая молочная ячневая</i>	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29
7	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Калорийность-52, Жиры-6
35	<i>Хлеб 1 сорт</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-57
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
40	<i>Помидоры консервированные.</i>	Калорийность-5, Углеводы-1
180	<i>Суп картофельный с горохом на м/б.</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
150	<i>Плов из отварной говядины</i>	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-23
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-74, Углеводы-18
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
Итого за Обед		Калорийность-642, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-63, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-3
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-124, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-16
<u>Ужин</u>		
210	<i>Макаронны отварные с тёртым яйцом.</i>	Калорийность-588, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-46
40	<i>Хлеб 1 сорт</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	<i>Чай со смородиной</i>	Калорийность-23, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-718, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-73
Итого за день		Калорийность-1 961, Белки-107, Жиры-91, Углеводы-245

Заведующий _____

