

Меню детского сада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34
7	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-52, Жиры-6
35	Хлеб 1 сорт	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
180	Чай с сахаром	Калорийность-34, Углеводы-8
9	Сыр твёрдых сортов в нарезке	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-3
Итого за Завтрак		Калорийность-444, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-61
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	
180	Суп овощной с зелёным горошком со сметаной на м. бульоне.	Калорийность-180, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
80	Азу по татарски из мяса говядины	Калорийность-91, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-2
130	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-30
180	Компот из кураги	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-15
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-661, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-98
<u>Полдник</u>		
50	Батон	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-50
25	Джем обогащенный фасованный	Калорийность-92, Углеводы-24
180	Ряженка (напиток кисломолочный)	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-329, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-80
<u>Ужин</u>		
160	Рагу из овощей	Калорийность-145, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-11
60	Яйцо варёное	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-5
40	Хлеб 1 сорт	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Напиток из шиповника	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-409, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-45
Итого за день		Калорийность-1 889, Белки-63, Жиры-58, Углеводы-294