

Меню детского сада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша жидкая молочная манная.	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-23
7	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-52, Жиры-6
9	Сыр твёрдых сортов в нарезке	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-3
35	Хлеб 1 сорт	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
180	Какао с молоком	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-423, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
40	Помидоры свежие в нарезке	Калорийность-10, Углеводы-2
180	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на кур/б.	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
70	Гуляш из курицы (Курица тушеная с морковью)	Калорийность-128, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
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-648, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-92
<u>Полдник</u>		
70	Крендель сахарный (булочка сдобная)	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-40
180	Ряженка (напиток кисломолочный)	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-46
<u>Ужин</u>		
210	Суп молочный с пшеном.	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-22
40	Хлеб 1 сорт	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Ужин		Калорийность-326, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-52
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-55, Жиры-63, Углеводы-254