

Меню детского сада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Каша вязкая молочная с крупой "геркулес".	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
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	Кофейный напиток с молоком 3,2%	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10

Итого за Завтрак Калорийность-356, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-39

Завтрак 2

100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
-----	--------	------------------------------

Итого за Завтрак 2 Калорийность-47, Углеводы-10

Обед

50	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом.	Калорийность-33, Жиры-3, Углеводы-2
180	Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне.	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-24
180	Плов из отварной говядины	Калорийность-325, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-28
180	Кисель из облепихи (замороженной)	Калорийность-31, Углеводы-7
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-695, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-94

Полдник

50	Печенье овсяное	Калорийность-63, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-3
200	Молоко ультрапастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за Полдник Калорийность-183, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-12

Ужин

180	Пюре картофельное	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23
30	Сельдь с луком.	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-6
40	Хлеб 1 сорт	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9

Итого за Ужин Калорийность-420, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-53

Итого за день Калорийность-1 701, Белки-64, Жиры-64, Углеводы-208

Заведующий  Сушевская И.Н.