

## 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 пшеничная.</i>	Калорийность-194, Белки-4, 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
180	<i>Кофейный напиток с молоком 3,2%</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-408, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-58
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	Калорийность-47, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
30	<i>Огурцы консервированные без уксуса</i>	Калорийность-5, Углеводы-1
180	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на кур/б.</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
160	<i>Жаркое по домашнему</i>	Калорийность-225, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-13
180	<i>Компот из сухофруктов.</i>	Калорийность-43, Углеводы-10
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-551, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник</i>	Калорийность-181, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38
200	<i>Молоко ультрапастеризованное</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-301, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-47
<u>Ужин</u>		
210	<i>Омлет с зелёным горошком.</i>	Калорийность-203, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-6
40	<i>Хлеб 1 сорт</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-347, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-36
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 654, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-220

Заведующий

Сущевская И.Н.

