

## 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 с крупой "геркулес".</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
9	<i>Сыр твёрдых сортов в нарезке</i>	
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-325, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-39
<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>		
180	<i>Суп картофельный с горохом на кур/б.</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
180	<i>Плов с курицей из гречки.</i>	Калорийность-357, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-29
180	<i>Компот из плодов (вишня)</i>	Калорийность-46, Углеводы-11
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-657, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-87
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье</i>	Калорийность-63, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-3
200	<i>Чай с молоком с сахаром</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-110, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
180	<i>Суп молочный с пшеном.</i>	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19
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-300, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 439, Белки-48, Жиры-50, Углеводы-195

Заведующий \_\_\_\_\_ Сушевская И.Н.

