

Меню детского сада (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/15	Макароны отварные с сыром.	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34
7	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-52, Жиры-6
35	Хлеб 1 сорт	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
200	Чай с сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность-425, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-62
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-14
70	Рулет из мяса говядины с луком и яйцом	Калорийность-363, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-6
150	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-193, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
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-964, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-21, Углеводы-4
200	Молоко ультрапастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-141, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с гречневой крупой	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19
40	Хлеб 1 сорт	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
200	Чай с облепихой с сахаром.	Калорийность-24, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийность-285, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45
Итого за день		Калорийность-1 862, Белки-69, Жиры-65, Углеводы-233

Заведующий _____

