

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная овсяная	Калорийность-180,4, Белки-5,43, Жиры-6,52, Углеводы-25
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-394, Белки-10,55, Жиры-15,72, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью	Калорийность-123,63, Белки-5,32, Жиры-5,15, Углеводы-14,12, ВитаминС-5,83
50/50	Бефстроганов из куриной грудки	Калорийность-129,511, Белки-8,345, Жиры-6,619, Углеводы-9,14
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-121, Белки-3,68, Жиры-4,03, Углеводы-21,199
200	Компот из кураги	Калорийность-96, Углеводы-24, ВитаминС-21,29
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-573,141, Белки-19,385, Жиры-16,799, Углеводы-90,459, ВитаминС-27,469
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с картофелем	Калорийность-181,6, Белки-4, Жиры-6,02, Углеводы-27,929, ВитаминС-5,45
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-237,6, Белки-4, Жиры-6,02, Углеводы-41,929, ВитаминС-5,45
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная	Калорийность-327,62, Белки-13,019, Жиры-12,291, Углеводы-32,612, ВитаминС-0,5
050	Молоко сгущенное	Калорийность-105,705, Белки-3, Жиры-5,42, Углеводы-15,42
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-57,184, Углеводы-14, ВитаминС-16,581
Итого за Ужин		Калорийность-494,509, Белки-16,315, Жиры-17,711, Углеводы-63,032, ВитаминС-17,081
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50