

МБДОУ 126 Сад (Весна-Лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
	Бутерброд с сыром(25/10/5) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, сыр российский, хлеб</i>	
147	Суп молочный с пшениной крупой(200) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, пшено, сахар песок, соль (йодированная), молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Белки-7, Жиры-8, Калорийность-194, Углеводы-23
10	Хлеб пшеничный(20) * <i>хлеб</i>	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20
166	Какао с молоком(180) * <i>какао, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Жиры-4, Калорийность-86, Белки-3, Углеводы-10
323	Итого за Завтрак	Белки-14, Жиры-12, Калорийность-374, Углеводы-53
Завтрак 2		
151	Био-кефир(180) * <i>биокефир.бифидок.биопростакваша</i>	
25	Печенье(30) * <i>печенье</i>	
176	Итого за Завтрак 2	
Обед		
10	Хлеб пшеничный(20) * <i>хлеб</i>	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20
51	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) * <i>лук, масло растительное, соль (йодированная), огурцы свежие, помидоры свежие</i>	Жиры-4, Углеводы-1, Калорийность-38
169	Суп картофельный с макаронными изделиями(180) * <i>картофель, лук, макаронные изделия, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, соль (йодированная), птица</i>	
200	Напиток из плодов шиповника(180) * <i>крахмал, сахар песок, плоды шиповника, Вода</i>	Калорийность-28, Углеводы-7
125	Рыба, тушеная с овощами(80/40) * <i>лук, масло растительное, морковь, соль (йодированная), томат, рыба минтай, Вода</i>	Углеводы-2, Жиры-3, Калорийность-38
38	Хлеб ржаной(25) * <i>хлеб ржаной</i>	Углеводы-10, Калорийность-49, Белки-2
102	Каша гречневая(130) * <i>крупa гречневая, масло сливочное 72,50-82,50%, Вода</i>	Белки-28, Калорийность-772, Углеводы-130, Жиры-16
695	Итого за Обед	Калорийность-1 019, Белки-34, Углеводы-170, Жиры-23
Уплотненный полдник*		
10	Хлеб пшеничный(20) * <i>хлеб</i>	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20
95	Яблоки(100) <i>яблоки</i>	
174	Жаркое по-домашнему с мясом птицы(180) * <i>горошек зеленый, капуста свежая, картофель, лук, масло растительное, морковь, томат, укроп, птица, Вода</i>	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-9, Жиры-2
33	Яйца вареные(40) * <i>яйцо</i>	
203	Чай с лимоном(180) * <i>сахар песок, чай, лимон, Вода</i>	Калорийность-28, Углеводы-7

515	Итого за Уплотненный полдник*	Калорийность-179, Белки-5, Углеводы-36, Жиры-2
1 800	Итого за день	Белки-53, Жиры-37, Калорийность-1 572, Углеводы-259