

**Д/сад Колокольчик (1) ясли (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная жидкая.</b>	Калор-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23
180	<b>Чай с молоком</b>	Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, Железо-1
8	<b>Сыр твердый (порциями).</b>	Калор-27, Белки-2, Жиры-2
25	<b>Батон нарезной-</b>	Калор-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-312, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46, Железо-1
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
<i>шт</i>	<b>Плоды свежие.</b>	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат зеленый с огурцами</b>	Калор-55, Жиры-6, Углеводы-1
150/5	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калор-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Железо-1
100	<b>Печень говяжья "по-строгановски "</b>	Калор-194, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-4, Железо-6
110	<b>Рис отварной</b>	Калор-150, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25
150	<b>Компот из смеси сухофруктов-</b>	Калор-63, Углеводы-15
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калор-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Калор-597, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-66, Железо-8
<b><u>Полдник</u></b>		
20	<b>Кондитерское изделие</b>	Калор-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
180	<b>Кисломолочный напиток.</b>	Калор-91, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-174, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-22, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
80	<b>Суфле- рыбное</b>	Калор-94, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2, Железо-1
110	<b>Пюре картофельное</b>	Калор-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Железо-1
180	<b>Чай с лимоном</b>	Калор-55, Углеводы-14
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калор-70, Белки-3, Углеводы-13, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-294, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-36, Железо-3
<b>Итого за день</b>		Калор-1 378, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-170, Железо-13

