

**Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	Калор-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, Железо-1
180	<b>Кофейный напиток с молоком.</b>	Калор-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
20	<b>Бутерброд с маслом.</b>	Калор-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
20	<b>Батон нарезной.</b>	Калор-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Калор-354, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-55, Железо-2
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый-</b>	Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калор-65, Белки-1, Углеводы-15, Железо-2
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Помидоры свежие</b> -	Калор-12, Белки-1, Углеводы-2
200	<b>Суп картофельный с клецками-</b>	Калор-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, Железо-1
70	<b>Котлеты Школьные</b>	Калор-147, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-9, Железо-2
150	<b>Рагу из -овощей</b>	Калор-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, Железо-1
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калор-41, Углеводы-10
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калор-514, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-65, Железо-4
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка "Домашняя"</b>	Калор-233, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-36, Железо-1
200	<b>Молоко кипяченое.</b>	Калор-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калор-339, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46, Железо-1
<b><u>Ужин</u></b>		
150/5	<b>Макаронные изделия, запеченные с сыром</b>	Калор-195, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29, Железо-1
60	<b>Салат из свеклы отварной-</b>	Калор-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Железо-1
200	<b>Чай с сахаром.</b>	Калор-38, Углеводы-9, Железо-1
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
<b>Итого за Ужин</b>		Калор-373, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-61, Железо-4
<b>Итого за день</b>		Калор-1 645, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-242, Железо-13

