

Д/сад Колокольчик (1) (Култаево)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Каша манная молочная_жидкая</i>	Калор-194, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28
180	<i>Чай с молоком_</i>	Калор-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, Железо-1
10	<i>Сыр твердый (порциями.)</i>	Калор-34, Белки-3, Жиры-3
30	<i>Батон нарезной</i>	Калор-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калор-364, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-54, Железо-2
<u>Завтрак 2</u>		
<i>шт</i>	<i>Плоды свежие.</i>	
Итого за Завтрак 2		
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат зеленый с огурцами</i>	Калор-83, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-1
200/10	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной-</i>	Калор-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Железо-1
120	<i>Печень говяжья "по-строгановски "</i>	Калор-232, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-5, Железо-7
130	<i>Рис отварной</i>	Калор-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29
180	<i>Компот из смеси сухофруктов.</i>	Калор-76, Белки-1, Углеводы-18, Железо-1
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калор-94, Белки-3, Углеводы-20
Итого за Обед		Калор-773, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-84, Железо-10
<u>Полдник</u>		
50	<i>Кондитерское изделие</i>	Калор-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Железо-1
200	<i>Кисломолочный напиток</i>	Калор-101, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калор-310, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-45, Железо-1
<u>Ужин</u>		
80	<i>Суфле- рыбное</i>	Калор-94, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-2, Железо-1
150	<i>Пюре картофельное</i>	Калор-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Железо-1
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калор-61, Углеводы-15
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калор-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Железо-2
Итого за Ужин		Калор-344, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-43, Железо-4
Итого за день		Калор-1 792, Белки-70, Жиры-67, Углеводы-226, Железо-17

