ДС284 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
80	***Рыба, тушенная в томате с овощами*** *минтай филе, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная*	ККал-101, Белки-6, Жиры-7, У/в-13
120	***Каша пшеничная рассыпчатая*** *пшеничная крупа, масло сливочное, соль йодированная*	ККал-103, Белки-4, Жиры-4, У/в-20
30	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	***Масло сливочное (порциями)***	ККал-37, Жиры-4
200	***Чай с сахаром*** *сахар (песок), чай черный*	ККал-28, У/в-8
	Итого за Завтрак	ККал-342, Белки-13, Жиры-16, У/в-54
	Завтрак 2	
100	***Фрукты свежие*** *яблоки, апельсины*	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	Итого за Завтрак 2	ККал-95, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
	Обед	
200	***Борщ летний*** *картофель, свекла, капуста белокочанная, перец болгарский, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная*	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
200	***Плов из говядины*** *говядина (бескостная), рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная*	ККал-350, Белки-10, Жиры-18, У/в-37
50	***Икра кабачковая*** *кабачки, морковь, томат-паста, масло подсолнечное, соль йодированная*	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
50	***Хлеб ржаной***	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	***Компот из смеси*** *сухофрукты, сахар (песок)*	ККал-58, У/в-14
	Итого за Обед	ККал-646, Белки-17, Жиры-24, У/в-82
	Полдник	
70	***Пирожок печеный с*** *мука пшеничная, яблоки, молоко, сахар (песок), яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная*	ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-23
180	***Кисломолочный напиток (кефир)***	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
	Итого за Полдник	ККал-276, Белки-12, Жиры-11, У/в-30
	Ужин	
200	***Суп молочный с крупой*** *молоко, пшеничная крупа, сахар (песок), масло сливочное, соль йодированная*	ККал-210, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
50	***Хлеб пшеничный формовой***	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	***Кофейный напиток с молоком*** *молоко, сахар (песок), кофейный напиток*	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	Итого за Ужин	ККал-418, Белки-12, Жиры-10, У/в-54
	Итого за день	ККал-1 777, Белки-56, Жиры-62, У/в-241

Заведующий _____ Бурка Татьяна Александровна

МБДОУ №284

_____