

Меню МБДОУ Детский сад №1'2 Бокс-ка

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) Дружба"	Калорийность-217, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-29
40	Хлеб пшеничный 1с (батон Нарезной)	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Завтрак 1		Калорийность-507, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-71
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок яблочный	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
200	Суп рыбный (пикша) со сметаной	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-13
200	Ежики из куриной грудки	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-13
20	Соус сметанный	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
40	Хлеб ржано-пшеничный (Дарнецкий)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17
200	Компот из изюма	Калорийность-75, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-71
<u>Полдник</u>		
170	Маковка	Калорийность-293, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-56
130	Яблоки	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-423, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-1 564, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-247