

Меню МБДОУ Детский сад №1 "Бокс-ка"

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
200	Какао с молоком	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
40	Хлеб пшеничный 1с (батон Нарезной)	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-384, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-55
<u>Завтрак 2</u>		
145	Мандарины	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калорийность-112, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
200	Суп фасолевый с курицей Жаркое по-домашнему	Калорийность-240, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-28
200	(говядина)(картофель по домашнему)	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-29
60	Огурцы свежие	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
40	Хлеб ржано-пшеничный (Дарнецкий)	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17
200	Компот из плодов свежих (яблоки)	Калорийность-62, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-630, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
200	Запеканка из творога со сгущенкой	Калорийность-484, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-38
200	Чай с лимоном	Калорийность-51, Углеводы-12
30	Сухари ванильные	Калорийность-102, Белки-3, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калорийность-637, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-71
Итого за день		Калорийность-1 763, Белки-74, Жиры-54, Углеводы-238