

Сад 3-7 лет (Северная)-зимне-весеннее

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с сыром(25/10/5) *батон	Жиры-7, Белки-5, Углеводы-15, Калорийность-139
180	Каша овсяная ("Геркулес") *	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-150
180	Какао с молоком *	Белки-3, Калорийность-102, Углеводы-16, Жиры-3
400	Итого за Завтрак	Жиры-14, Белки-12, Углеводы-54, Калорийность-391
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт питьевой *	Углеводы-17, Жиры-3, Белки-3, Калорийность-97
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-17, Жиры-3, Белки-3, Калорийность-97
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежей капусты *	Углеводы-3, Калорийность-43, Жиры-3, Белки-1
180	Компот из сушеных фруктов *(з)	Углеводы-11, Калорийность-44
130	Пюре картофельное* *	Жиры-6, Углеводы-18, Белки-2, Калорийность-164
70	Тефтели из печени с рисом *	Белки-5, Углеводы-139, Жиры-6
180	Суп рыбный *	Углеводы-10, Белки-5, Жиры-6, Калорийность-128
40	Хлеб пшеничный(20) *	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94
45	Хлеб ржаной(45) *	Углеводы-18, Белки-3, Калорийность-86
705	Итого за Обед	Углеводы-219, Калорийность-559, Жиры-21, Белки-19
<u>Уплотненный полдник*</u>		
100	Яблоки *	Калорийность-53, Углеводы-11
60	Крендель сахарный*	Калорийность-184, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-36
180	Напиток из груши дички *	Углеводы-3, Калорийность-21
160	Пудинг из творога (запеченный)* *	Белки-8, Углеводы-20, Жиры-8, Калорийность-254
50	Салат из моркови с яблоками(50) *	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-31
550	Итого за Уплотненный полдник*	Калорийность-543, Углеводы-77, Белки-16, Жиры-18
1 805	Итого за день	Жиры-56, Белки-50, Углеводы-367, Калорийность-1 590