

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>		
30	Бутерброд с маслом(25/5) **	Калорийность-80, Углеводы-15, Жиры-4, Белки-2
180	Суп молочный манный *	Жиры-5, Углеводы-24, Калорийность-160, Белки-5
190	Чай с молоком **	Углеводы-14, Калорийность-90, Жиры-2, Белки-3
400	Итого за Завтрак	Калорийность-330, Углеводы-53, Жиры-11, Белки-10
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кисломолочный напиток "Снежок"	Белки-5, Калорийность-84, Жиры-4, Углеводы-8
150	Итого за Завтрак 2	Белки-5, Калорийность-84, Жиры-4, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
40	Хлеб пшеничный(20) *	Углеводы-20, Белки-3, Калорийность-94
50	Салат из горошка зеленого консервированного(50) *	Белки-1, Углеводы-4, Жиры-2, Калорийность-44
180	Свекольник со сметаной *	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-18
200	Жаркое по-домашнему из говядины(200) *	Калорийность-279, Углеводы-19, Белки-9, Жиры-8
180	Кисель из кураги(180) *	Углеводы-24, Белки-1, Калорийность-118
20	Хлеб ржаной(20) **	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-38
670	Итого за Обед	Углеводы-101, Белки-20, Калорийность-679, Жиры-20
<u>Уплотненный полдник*</u>		
150	Омлет натуральный(110) *	Белки-7, Углеводы-2, Калорийность-209, Жиры-8
100	Апкльсины	Калорийность-53, Углеводы-11
25	Хлеб ржаной(25) **	Калорийность-49, Углеводы-10, Белки-2
180	Сок фруктовый	Калорийность-76, Углеводы-23
50	Салат из капусты квашенной(60) *	Углеводы-2, Белки-1, Жиры-3, Калорийность-46
30	Печенье(20) *	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-83
535	Итого за Уплотненный полдник*	Белки-12, Углеводы-62, Калорийность-516, Жиры-14
1 755	Итого за день	Калорийность-1 609, Углеводы-224, Жиры-49, Белки-47