

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 с пшенной крупой(180) *	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23
20	Яйца вареные *(20)	Белки-3, Калорийность-31, Жиры-2
180	Кофейный напиток с молоком *	Калорийность-74, Углеводы-14, Жиры-2, Белки-3
410	Итого за Завтрак	Калорийность-364, Углеводы-52, Жиры-10, Белки-11
<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>		
45	Хлеб ржаной(45) *	Углеводы-18, Белки-3, Калорийность-86
30	Хлеб пшеничный(30) *	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
180	Компот из сушеных фруктов *(3)	Углеводы-11, Калорийность-44
50	Огурец соленый нарезной(50) *	Калорийность-8, Углеводы-1, Белки-1
180	Щи из квашеной капусты с картофелем(180) *	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-108, Жиры-7
150	Макаронник с мясом говядины *	Белки-15, Калорийность-180, Жиры-11, Углеводы-20
635	Итого за Обед	Углеводы-75, Белки-23, Калорийность-497, Жиры-18
<u>Уплотненный полдник*</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Углеводы-20, Белки-3, Калорийность-94
60	Икра свекольная *	Белки-2, Углеводы-8, Жиры-3, Калорийность-68
200	Рыба, запеченная с картофелем(220) *	Белки-6, Калорийность-254, Углеводы-15, Жиры-11
30	Пряники *	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-140, Углеводы-29
180	Сок фруктовый	Калорийность-76, Углеводы-23
490	Итого за Уплотненный полдник*	Углеводы-95, Белки-14, Калорийность-632, Жиры-16
1 685	Итого за день	Калорийность-1 577, Углеводы-230, Жиры-48, Белки-53