

Сад 3-7 лет основное (организованное) меню 69_Ф

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с сыром*	Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-120, Белки-4
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
180	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	Белки-5, Калорийность-169, Углеводы-25, Жиры-7
400	Итого за Завтрак	Жиры-18, Углеводы-49, Калорийность-385, Белки-12
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир 3,2% (150) *	Белки-3, Калорийность-90, Углеводы-4, Жиры-3
150	Итого за Завтрак 2	Белки-3, Калорийность-90, Углеводы-4, Жиры-3
<u>Обед</u>		
180	Борщ с мясом (180)*	Углеводы-9, Калорийность-113, Белки-7, Жиры-5
30	Хлеб ржаной() ****	Жиры-1, Калорийность-89, Белки-3, Витамин С-0, Углеводы-16
180	Кисель из яблок(180) *	Калорийность-140, Углеводы-18, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-2
200	Макаронник с мясом говядины *	Белки-15, Калорийность-258, Жиры-11, Углеводы-20
50	огурец свежий нарезной(50) *	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-7, Углеводы-1
640	Итого за Обед	Углеводы-64, Калорийность-607, Белки-25, Жиры-17, Витамин С-2
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Салат из белокачанной капусты(60) *	Жиры-2, Калорийность-21, Углеводы-1
80	Тефтели рыбные тушеные *	Углеводы-12, Белки-15, Калорийность-108, Жиры-8
150	Пюре картофельное *	Белки-3, Калорийность-136, Жиры-5, Углеводы-22
180	Чай с лимоном(180) *	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-8, Витамин С-3, Калорийность-74
100	Яблоки(100) *	Углеводы-20, Калорийность-94
30	Хлеб пшеничный 30 *	Жиры-0, Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-73
600	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-15, Калорийность-506, Углеводы-78, Белки-20, Витамин С-3
1 790	Итого за день	Жиры-53, Углеводы-195, Калорийность-1 588, Белки-60, Витамин С-5
Руководитель Дюрюга Е.Л.		