

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 гречневой крупой(180) *	Белки-7, Калорийность-195, Углеводы-26, Жиры-7
400	Итого за Завтрак	Жиры-18, Углеводы-50, Калорийность-411, Белки-14
<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>		
60	Салат из белокачанной капусты(60) *	Жиры-2, Калорийность-21, Углеводы-1
180	Борщ с мясом (180)*	Углеводы-9, Калорийность-113, Белки-7, Жиры-5
25	Хлеб пшеничный (25) *	Жиры-0, Белки-2, Калорийность-61, Углеводы-12
180	Кисель из яблок(180) *	Калорийность-140, Углеводы-18, Белки-0, Жиры-0, Витамин С-2
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-32, Белки-4, Калорийность-89
200	Жаркое по-домашнему *	Углеводы-12, Жиры-3, Калорийность-164, Белки-9
685	Итого за Обед	Жиры-10, Калорийность-588, Углеводы-84, Белки-22, Витамин С-2
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Омлет с морковью паровой 3-7 лет	Жиры-10, Калорийность-140, Углеводы-3, Белки-1
60	Икра кабачковая (консервы овощные)(60) *	Калорийность-78, Жиры-5, Белки-1, Углеводы-8
100	Яблоки	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-47, Углеводы-10
30	Печенье(30) * 3-7 лет	Белки-2, Углеводы-22, Калорийность-114, Жиры-4
180	Сок фруктовый (Виноградный) 3-7 лет*	Углеводы-12, Калорийность-70
520	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-19, Калорийность-449, Углеводы-55, Белки-4
1 755	Итого за день	Жиры-50, Углеводы-193, Калорийность-1 538, Белки-43, Витамин С-2