

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	Какао с молоком *	Белки-3, Калорийность-102, Углеводы-16, Жиры-3
190	Суп молочный с гречневой крупой *	Жиры-6, Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-130
410	Итого за Завтрак	Жиры-16, Белки-12, Углеводы-55, Калорийность-371
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир *	Жиры-3, Калорийность-81, Белки-4, Углеводы-9
150	Итого за Завтрак 2	Жиры-3, Калорийность-81, Белки-4, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
40	Хлеб пшеничный(40) *	Калорийность-46, Углеводы-20, Белки-3
180	Суп картофельный с бобовыми**	Углеводы-19, Калорийность-143, Жиры-6, Белки-5
130	Капуста тушеная(130) *	Белки-2, Калорийность-135, Жиры-7, Углеводы-15
25	Хлеб ржаной(25) **	Калорийность-49, Углеводы-10, Белки-2
180	Компот из свежемороженых ягод(180) *	Углеводы-19, Калорийность-79
70	Котлеты рубленые из птицы *	Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-139, Белки-10
625	Итого за Обед	Калорийность-591, Углеводы-92, Белки-22, Жиры-18
<u>Уплотненный полдник*</u>		
180	Чай с лимоном *	Углеводы-9, Калорийность-39
90	Оладьи с повидлом(60/20) *	Калорийность-180, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-40
170	Запеканка из творога с морковью	Углеводы-21, Жиры-14, Калорийность-187, Белки-12
100	Яблоки	Углеводы-12, Калорийность-64, Белки-1
540	Итого за Уплотненный полдник*	Углеводы-82, Калорийность-470, Жиры-18, Белки-18
1 725	Итого за день	Жиры-55, Белки-56, Углеводы-238, Калорийность-1 513