

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>		
188	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	Белки-7, Калорийность-195, Углеводы-26, Жиры-7
192	Кофейный напиток с молоком(180) *	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
36	Бутерброд с маслом 40	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1
416	Итого за Завтрак	Белки-10, Калорийность-351, Углеводы-41, Жиры-15
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт питьевой жир 2,5% 150*	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-13, Жиры-1
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-13, Жиры-1
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с мясными(говядина) фрикадельками(180) *	Белки-9, Углеводы-11, Калорийность-130, Жиры-6
130	Капуста тушеная(130) *	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
70	Суфле куриное(60) *	Калорийность-41, Углеводы-3, Жиры-3, Белки-1
50	огурец соленый нарезной(50) *	Калорийность-6, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1
40	Хлеб пшеничный(40) *	Калорийность-194, Углеводы-40, Белки-6
50	Хлеб ржаной(50) *	Белки-3, Калорийность-86, Углеводы-18
180	Компот из кураги(180) *	Белки-1, Калорийность-63, Углеводы-15
700	Итого за Обед	Белки-21, Углеводы-95, Калорийность-630, Жиры-12
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Салат из моркови и яблок(50) *	Калорийность-50, Углеводы-5, Жиры-3
200	Запеканка из творога*	Жиры-15, Углеводы-20, Белки-15, Калорийность-128
60	Крендель сахарный	Калорийность-173, Белки-4, Углеводы-36, Жиры-5
180	Чай с молоком	Углеводы-11, Жиры-2, Калорийность-75, Белки-3
100	Яблоки(100) *	Углеводы-10, Калорийность-47
600	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-473, Углеводы-82, Жиры-25, Белки-22
1 866	Итого за день	Белки-56, Калорийность-1 544, Углеводы-231, Жиры-53