

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>		
170	Омлет с овощами 3-7 лет	Белки-12, Калорийность-109, Жиры-23, Витамин С-1, Углеводы-5
200	Какао с молоком(180) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-105, Жиры-4
40	Бутерброд с сыром*	Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-120, Белки-4
410	Итого за Завтрак	Белки-20, Калорийность-334, Жиры-36, Витамин С-1, Углеводы-30
<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
70	Печень, тушеная в соусе(60) *	Углеводы-5, Белки-15, Калорийность-92, Витамин С-1, Жиры-4
60	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	Витамин С-0, Углеводы-6, Белки-2, Жиры-2, Калорийность-51
30	Хлеб пшеничный 30 *	Жиры-0, Углеводы-15, Белки-2, Калорийность-73
180	Компот из свежих яблок(180) *	Углеводы-13, Калорийность-56
130	Макаронные изделия отварные 3-7 лет (130)	Белки-7, Калорийность-246, Жиры-4, Углеводы-46
650	Итого за Обед	Углеводы-94, Калорийность-631, Белки-33, Жиры-15, Витамин С-1
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Салат из свеклы	Белки-1, Углеводы-5, Жиры-4, Калорийность-55, Витамин С-3
150	Пюре картофельное(150) *	Жиры-6, Углеводы-25, Белки-4, Калорийность-162
80	Пудинг рыбный запеченный 3-7 лет	Углеводы-8, Жиры-26, Калорийность-63, Витамин С-0, Белки-38
200	Сок фруктовый (Виноградный) 3-7 лет*	Углеводы-12, Калорийность-126
50	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-32, Белки-4, Калорийность-89
540	Итого за Уплотненный полдник	Белки-47, Углеводы-82, Жиры-36, Калорийность-495, Витамин С-3
1 750	Итого за день	Белки-103, Калорийность-1 550, Жиры-90, Витамин С-5, Углеводы-210