

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 маслом*	Углеводы-9, Калорийность-86, Белки-1, Жиры-6
180	Какао с молоком(180) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-105, Жиры-4
180	Суп молочный с рисовой крупой(180) *	Углеводы-25, Жиры-7, Белки-5, Калорийность-169
400	Итого за Завтрак	Углеводы-49, Калорийность-360, Белки-10, Жиры-17
<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>		
30	Хлеб ржаной() *****	Белки-3, Витамин С-0, Углеводы-16, Жиры-1, Калорийность-118
190	Рассольник ленинградский 3-7 лет	Жиры-6, Углеводы-13, Белки-5, Калорийность-136
180	Кисель из яблок(180) *	Углеводы-18, Белки-0, Жиры-0, Калорийность-140, Витамин С-2
200	Макаронник с мясом говядины *	Калорийность-258, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-20
50	огурец свежий нарезной(50) *	Белки-0, Жиры-0, Калорийность-7, Углеводы-1
650	Итого за Обед	Белки-23, Витамин С-2, Углеводы-68, Жиры-18, Калорийность-659
<u>Уплотненный полдник</u>		
80	Тефтели рыбные тушеные *	Углеводы-12, Белки-15, Калорийность-108, Жиры-8
150	Пюре картофельное *	Белки-3, Калорийность-136, Углеводы-22, Жиры-5
60	Салат из свеклы с зеленым горошком(60) *	Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-64, Витамин С-2, Белки-1
180	Чай с лимоном(180) *	Жиры-0, Белки-0, Углеводы-8, Калорийность-74, Витамин С-3
100	Яблоки(100) *	Углеводы-20, Калорийность-94
30	Хлеб пшеничный 30 *	Углеводы-15, Калорийность-73, Жиры-0, Белки-2
600	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-83, Белки-21, Калорийность-549, Жиры-17, Витамин С-5
1 800	Итого за день	Углеводы-204, Калорийность-1 658, Белки-57, Жиры-55, Витамин С-7

Если 1- 3 года основное(организованное) меню 69_Ф

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с маслом*	Углеводы-9, Калорийность-86, Белки-1, Жиры-6
150	Суп молочный с рисовой крупой(1-3 года) *	Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-90, Белки-3
180	Какао с молоком1-3 года *	Углеводы-14, Белки-4, Жиры-3, Калорийность-105
360	Итого за Завтрак	Углеводы-34, Калорийность-281, Белки-8, Жиры-12
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кефир 3,2% (100) *	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
<u>Обед</u>		
150	Рассольник ленинградский 1-3 года	Углеводы-10, Белки-5, Калорийность-94, Жиры-4
10	Хлеб ржаной() ****	Углеводы-4, Жиры-0, Калорийность-22, Белки-1
30	огурец свежий нарезной 1-3 года *	Углеводы-1, Белки-0, Витамин С-1, Жиры-0, Калорийность-6
180	Кисель из яблок 1-3 года *	Калорийность-80, Углеводы-24
160	Макаронник с мясом говядины 160*	Углеводы-20, Калорийность-289, Жиры-11, Белки-15
530	Итого за Обед	Углеводы-59, Белки-21, Калорийность-491, Жиры-15, Витамин С-1
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Тефтели рыбные тушеные *1-3 года	Белки-7, Калорийность-81, Углеводы-5, Жиры-4
30	Печенье(30) *	Белки-2, Калорийность-114, Жиры-4, Углеводы-22
15	Хлеб пшеничный 15	Жиры-0, Углеводы-7, Калорийность-36, Белки-1
40	Салат из свеклы с зеленым горошком 1-3 года*	Калорийность-24, Углеводы-3, Белки-0, Жиры-1
160	Чай с лимоном 1-3 года*	Калорийность-41, Углеводы-11
120	Пюре картофельное(110) *	Калорийность-124, Жиры-5, Белки-3, Углеводы-18
425	Итого за Уплотненный полдник	Белки-13, Калорийность-420, Углеводы-66, Жиры-14
1 415	Итого за день	Углеводы-163, Калорийность-1 262, Белки-45, Жиры-44, Витамин С-1