

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*	Углеводы-10, Жиры-9, Калорийность-120, Белки-4
180	Пудинг из творога (запеченный)(150) *	Углеводы-26, Жиры-18, Белки-17, Калорийность-144
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	Углеводы-14, Белки-3, Жиры-2, Калорийность-96
400	Итого за Завтрак	Углеводы-50, Жиры-29, Калорийность-360, Белки-24
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт питьевой жир 2,5% 150*	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-90
150	Итого за Завтрак 2	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-90
<u>Обед</u>		
180	Суп с рыбными консервами(180) *	Белки-5, Углеводы-11, Жиры-1, Калорийность-176
140	Икра свекольная(130) * 3-7 лет	Углеводы-15, Жиры-4, Калорийность-80, Белки-3
60	огурец соленый нарезной(50) *	Калорийность-6, Белки-0, Углеводы-1, Жиры-0
50	Хлеб ржаной(50) *	Калорийность-86, Углеводы-18, Белки-3
25	Хлеб пшеничный (25) *	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-61
180	Компот из сушеных фруктов(180) *	Углеводы-10, Калорийность-91
80	Тефтели мясные(80)*	Белки-8, Жиры-5, Калорийность-124, Углеводы-9
715	Итого за Обед	Белки-21, Углеводы-76, Жиры-10, Калорийность-624
<u>Уплотненный полдник</u>		
160	Суп молочный с пшениной крупой(180) *	Углеводы-15, Белки-5, Калорийность-145, Жиры-5
50	Салат из моркови и яблок(50) *	Калорийность-50, Углеводы-5, Жиры-3
100	Бананы	Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1
180	Кефир 3,2% (100) *	Калорийность-70, Углеводы-4, Белки-3, Жиры-3
50	Сдоба обыкновенная(55) *	Жиры-3, Углеводы-35, Калорийность-162, Белки-4
540	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-80, Белки-14, Калорийность-523, Жиры-15
1 805	Итого за день	Углеводы-219, Жиры-55, Калорийность-1 597, Белки-62

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	<i>Бутерброд с сыром 1-3 года*</i>	Углеводы-10, Калорийность-97, Жиры-5, Белки-3
150	<i>Кофейный напиток с молоком 1-3 года*</i>	Углеводы-12, Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3
180	<i>Пудинг из творога (запеченный)1-3 года*</i>	Белки-13, Жиры-16, Калорийность-103, Углеводы-24
360	Итого за Завтрак	Углеводы-46, Калорийность-280, Жиры-24, Белки-18
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Йогурт питьевой жир 2,5% 180*</i>	Жиры-1, Калорийность-70, Углеводы-13, Белки-3
100	Итого за Завтрак 2	Жиры-1, Калорийность-70, Углеводы-13, Белки-3
<u>Обед</u>		
30	<i>огурец соленый нарезной(50) *</i>	Углеводы-1, Калорийность-6, Белки-0, Жиры-0
150	<i>суп с рыбными консервами 1-3 года*</i>	Калорийность-170, Белки-5, Углеводы-10, Жиры-3
16	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-61
150	<i>Компот из сушеных фруктов1-3 года *</i>	Калорийность-68, Углеводы-8
50	<i>Тефтели мясные(говядина)1-3 года</i>	Жиры-5, Калорийность-120, Белки-8, Углеводы-9
110	<i>Икра свекольная 1-3 года*</i>	Калорийность-88, Жиры-2, Углеводы-8, Белки-1
506	Итого за Обед	Углеводы-48, Калорийность-513, Белки-16, Жиры-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	<i>Бананы</i>	Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1
150	<i>Суп молочный с пшениной крупой 1-3 года*</i>	Углеводы-13, Белки-4, Калорийность-112, Жиры-5
40	<i>Сдоба обыкновенная 1-3 года</i>	Углеводы-24, Калорийность-124, Белки-3, Жиры-2
35	<i>Салат из моркови с яблоками1-3 года *</i>	Белки-0, Жиры-0, Углеводы-4, Калорийность-18
180	<i>Чай с молоком</i>	Углеводы-11, Жиры-2, Калорийность-75, Белки-3
500	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-73, Калорийность-425, Белки-12, Жиры-10
1 466	Итого за день	Углеводы-180, Калорийность-1 288, Жиры-45, Белки-49