

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>		
180	<i>Какао с молоком 1-3 года *</i>	Углеводы-14, Белки-4, Жиры-3, Калорийность-105
150	<i>Суп молочный с гречневой крупой 1-3 года *</i>	Калорийность-106, Жиры-7, Белки-5, Углеводы-23
20	<i>Бутерброд с маслом 1-3 года *</i>	Калорийность-69, Углеводы-5, Белки-1, Жиры-3
350	Итого за Завтрак	Углеводы-42, Белки-10, Жиры-13, Калорийность-280
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Кефир 3,2% (100) *</i>	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
100	Итого за Завтрак 2	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
<u>Обед</u>		
15	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-61
15	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Калорийность-45
160	<i>Борщ с мясом говядины 1-3 года *</i>	Белки-6, Калорийность-123, Жиры-4, Углеводы-11
30	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком 1-3 года *</i>	Калорийность-24, Углеводы-3, Белки-0, Жиры-1
160	<i>Жаркое по-домашнему (говядина) 1-3 года *</i>	Жиры-3, Углеводы-13, Белки-8, Калорийность-138
180	<i>Кисель из яблок 1-3 года *</i>	Калорийность-80, Углеводы-24
560	Итого за Обед	Жиры-8, Белки-16, Углеводы-63, Калорийность-471
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	<i>Яблоки</i>	Калорийность-47, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
40	<i>Икра кабачковая (консервы овощные) 1-3 года *</i>	Углеводы-3, Белки-0, Калорийность-39, Жиры-3
20	<i>Печенье 1-3 года *</i>	Калорийность-90, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-13
160	<i>Сок фруктовый (Виноградный) 1-3 года *</i>	Углеводы-21, Калорийность-91, Белки-0
130	<i>Омлет с морковью паровой 1-3 года</i>	Белки-1, Калорийность-150, Углеводы-2, Жиры-7
445	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-417, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-49
1 455	Итого за день	Углеводы-158, Белки-31, Жиры-37, Калорийность-1 238

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>		
180	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	Белки-7, Жиры-7, Калорийность-195, Углеводы-26
40	Бутерброд с маслом 40	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1
180	Какао с молоком(180) *	Углеводы-15, Белки-4, Калорийность-105, Жиры-4
400	Итого за Завтрак	Белки-11, Жиры-17, Калорийность-360, Углеводы-42
<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)*	Калорийность-113, Углеводы-9, Белки-7, Жиры-5
60	Салат из свеклы с зеленым горошком(60) *	Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-64, Витамин С-2, Белки-1
25	Хлеб пшеничный (25) *	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-61
180	Кисель из яблок(180) *	Углеводы-18, Белки-0, Жиры-0, Калорийность-140, Витамин С-2
40	Хлеб ржаной(40) *	Углеводы-32, Калорийность-89, Белки-4
200	Жаркое по-домашнему *	Жиры-3, Белки-9, Углеводы-12, Калорийность-164
685	Итого за Обед	Калорийность-631, Углеводы-89, Белки-23, Жиры-12, Витамин С-4
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Омлет с морковью паровой 3-7 лет	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
60	Икра кабачковая (консервы овощные)(60) *	Жиры-5, Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-78
100	Яблоки	Калорийность-47, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
30	Печенье(30) * 3-7 лет	Белки-2, Углеводы-22, Калорийность-114, Жиры-4
180	Сок фруктовый (Виноградный) 3-7 лет *	Углеводы-12, Калорийность-126
520	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-505, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-55
1 755	Итого за день	Белки-41, Жиры-51, Калорийность-1 586, Углеводы-190, Витамин С-4