

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	Кофейный напиток с молоком(180) *	Углеводы-14, Белки-3, Жиры-2, Калорийность-96
180	Запеканка из творога*	Калорийность-128, Жиры-15, Углеводы-20, Белки-15
400	Итого за Завтрак	Углеводы-44, Жиры-26, Калорийность-344, Белки-22
<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>		
30	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант, с маслом сливочным)	Калорийность-107, Углеводы-15, Белки-3, Жиры-4
130	Капуста тушеная(130) *	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-110, Жиры-3
180	Бульон из птиц детский *	Калорийность-124, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-1
180	Компот из свежих яблок *	Углеводы-11, Калорийность-48
80	Котлеты рубленые из кур	Углеводы-19, Белки-3, Калорийность-234, Жиры-6
50	огурец свежий нарезной(50) *	Белки-0, Калорийность-7, Жиры-0, Углеводы-1
650	Итого за Обед	Калорийность-630, Углеводы-54, Белки-12, Жиры-17
<u>Уплотненный полдник</u>		
50	Сдоба обыкновенная(55) *	Жиры-3, Углеводы-35, Калорийность-162, Белки-4
190	Суп молочный с овсянкой Геркулес 3-7 лет	Жиры-8, Углеводы-12, Белки-4, Калорийность-213
200	Чай с молоком	Углеводы-11, Жиры-2, Калорийность-75, Белки-3
100	Бананы	Углеводы-21, Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1
540	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-14, Углеводы-79, Калорийность-546, Белки-13
1 740	Итого за день	Углеводы-190, Жиры-58, Калорийность-1 610, Белки-50

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>Кофейный напиток с молоком 1-3 года*</i>	Углеводы-12, Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3
150	<i>Запеканка из творога 1-3 года*</i>	Жиры-8, Белки-14, Углеводы-16, Калорийность-96
20	<i>Бутерброд с сыром 1-3 года*</i>	Углеводы-10, Калорийность-97, Жиры-5, Белки-3
350	Итого за Завтрак	Углеводы-38, Калорийность-273, Белки-19, Жиры-16
<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>		
150	<i>Бульон из птиц детский 1-3 года *</i>	Белки-4, Углеводы-1, Калорийность-78, Жиры-3
30	<i>огурец свежий нарезной 1-3 года *</i>	Углеводы-1, Белки-0, Витамин С-1, Жиры-0, Калорийность-6
60	<i>Котлеты рубленые из кур 1-3 года</i>	Жиры-3, Углеводы-12, Белки-2, Калорийность-124
25	<i>Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант, с маслом сливочным) 1-3 года*</i>	Углеводы-7, Жиры-2, Калорийность-53, Белки-1
120	<i>Капуста тушеная 1-3 года *</i>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-6, Жиры-3
165	<i>Компот из свежих яблок 1-3 года*</i>	Углеводы-14, Калорийность-57
550	Итого за Обед	Белки-8, Углеводы-41, Калорийность-429, Жиры-11, Витамин С-1
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	<i>Суп молочный с овсянкой Геркулес 1-3 года</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-12, Калорийность-162
40	<i>Сдоба обыкновенная 1-3 года</i>	Углеводы-24, Калорийность-124, Белки-3, Жиры-2
95	<i>Мандарины</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8, Жиры-0
180	<i>Сок фруктовый (Виноградный) 1-3 года*</i>	Белки-1, Калорийность-98, Углеводы-25
465	Итого за Уплотненный полдник	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-69, Калорийность-422
1 465	Итого за день	Углеводы-161, Калорийность-1 194, Белки-39, Жиры-37, Витамин С-1