

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 40	Калорийность-60, Жиры-6, Углеводы-1
180	Суп молочный с гречневой крупой(180) *	Белки-7, Жиры-7, Калорийность-195, Углеводы-26
180	Какао с молоком(180) *	Белки-4, Калорийность-105, Жиры-4, Углеводы-15
400	Итого за Завтрак	Калорийность-360, Жиры-17, Углеводы-42, Белки-11
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кисломолочный напиток "Снежок"(150)	Углеводы-11, Белки-3, Калорийность-90, Жиры-3
150	Итого за Завтрак 2	Углеводы-11, Белки-3, Калорийность-90, Жиры-3
<u>Обед</u>		
180	Борщ зеленый 3-7 лет	Углеводы-13, Белки-6, Калорийность-125, Жиры-8, Витамин С-4
90	Тефтели мясные - Соус сметанный с томатом	Жиры-4, Калорийность-115, Белки-6, Углеводы-7
60	Салат из квашеной капусты(40) *	Калорийность-23, Жиры-1
25	Хлеб пшеничный (25 *	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-61
180	Компот из свежих яблок *	Углеводы-11, Калорийность-48
130	Макаронные изделия отварные 3-7 лет (130)	Жиры-4, Калорийность-246, Белки-7, Углеводы-46
665	Итого за Обед	Углеводы-89, Белки-21, Калорийность-618, Жиры-17, Витамин С-4
<u>Уплотненный полдник</u>		
130	Картофель запеченный в сметанном соусе 3-7 лет	Белки-3, Калорийность-164, Углеводы-14, Жиры-5
80	Шницель рыбный натуральный	Белки-10, Калорийность-128, Углеводы-6, Жиры-6
50	Салат из свеклы	Углеводы-5, Жиры-4, Витамин С-3, Калорийность-55, Белки-1
30	Хлеб ржаной() *****	Витамин С-0, Углеводы-16, Белки-3, Жиры-1, Калорийность-118
180	Напиток из груши дички(175) *	Калорийность-36, Углеводы-9
100	Яблоки(100) *	Углеводы-10, Калорийность-47
570	Итого за Уплотненный полдник	Белки-17, Калорийность-548, Углеводы-60, Жиры-16, Витамин С-3
1 785	Итого за день	Калорийность-1 616, Жиры-53, Углеводы-202, Белки-52, 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>		
150	Суп молочный с гречневой крупой 1-3 года *	Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-106, Белки-5
20	Бутерброд с маслом 1-3 года *	Жиры-3, Калорийность-69, Углеводы-5, Белки-1
180	Какао с молоком 1-3 года *	Углеводы-14, Жиры-3, Белки-4, Калорийность-105
350	Итого за Завтрак	Жиры-13, Углеводы-42, Калорийность-280, Белки-10
<u>Завтрак 2</u>		
100	Кисломолочный напиток "Снежок"(180)	Белки-3, Жиры-3, Калорийность-70, Углеводы-11
100	Итого за Завтрак 2	Белки-3, Жиры-3, Калорийность-70, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
50	Тефтели мясные (говядина)- Соус сметанный с томатом 1-3 года *	Белки-3, Углеводы-4, Калорийность-48, Жиры-2
30	Салат из квашеной капусты(40) *	Калорийность-23, Жиры-1
25	Хлеб пшеничный (25) *	Жиры-0, Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-61
110	Макаронные изделия отварные 1-3 года *	Жиры-2, Углеводы-20, Калорийность-175, Белки-3
160	Борщ зеленый 1-3 года	Углеводы-11, Белки-2, Жиры-3, Калорийность-131, Витамин С-4
170	Компот из кураги 1-3 года *	Белки-1, Углеводы-13, Жиры-0, Калорийность-52
545	Итого за Обед	Белки-11, Углеводы-60, Калорийность-490, Жиры-8, Витамин С-4
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	Яблоки(100) *	Углеводы-10, Калорийность-47
50	Шницель рыбный натуральный 1-3 года *	Жиры-5, Белки-8, Углеводы-5, Калорийность-100
30	Салат из свеклы 1-3 года *	Жиры-1, Белки-0, Калорийность-22, Углеводы-3
150	Чай с лимоном 1-3 года *	Калорийность-41, Углеводы-11
110	Картофель запеченный в сметанном соусе 1-3 года	Жиры-2, Белки-2, Калорийность-166, Углеводы-12
15	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-45
450	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-41, Калорийность-421, Жиры-8, Белки-10
1 445	Итого за день	Жиры-32, Углеводы-154, Калорийность-1 261, Белки-34, Витамин С-4