

Дошкольники (Дошк. зима-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	Бутерброд с маслом	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
170	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-184, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-412, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-40
<u>Завтрак</u>		
200	Снежок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
Итого за 2завтрак		Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
<u>Обед</u>		
50	Салат витаминный	Калорийность-41, Жиры-3, Углеводы-3
200	Суп гороховый	Калорийность-147, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-15
70	Биточки из кальмаров и рыбы	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3
130	Картофельное пюре	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
200	Кисель из ягод	Калорийность-91, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный 20	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной 20	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность-730, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-85
<u>Полдник</u>		
170	Вареники ленивые из творога с молочным соусом	Калорийность-233, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-29
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
200	Чай с лимоном	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-43
<u>Ужин</u>		
50	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Калорийность-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
70	Котлеты мясные	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-4
130	Капуста тушеная	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11
180	Сок в ассортименте	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-21
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-500, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-2 090, Белки-78, Жиры-93, Углеводы-245