

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	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-17
200	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27
Итого за Завтрак		Калорийность-414, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-52
<u>2завтрак</u>		
200	Йогурт	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
Итого за 2завтрак		Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
<u>Обед</u>		
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200	Суп фасолевый 200	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
200	Рыба запеченная с картофелем по-русски	Калорийность-330, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-38
66,7	Соус белый на рыбном бульоне	
200	Компот из чернослива	Калорийность-106, Белки-2, Углеводы-25
20	Хлеб пшеничный 20	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной 20	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-101
<u>Полдник</u>		
70	Булочка молочная	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
180	Сок в ассортименте	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калорийность-187, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30
<u>Ужин</u>		
50	Салат из морской капусты	Калорийность-42, Белки-1
70	Голубцы ленивые	Калорийность-208, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-14
130	Картофель отварной	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-19
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-39, Углеводы-10
25	Хлеб ржаной 25	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-539, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-2 019, Белки-74, Жиры-79, Углеводы-264