

Дошкольники (Дошк. зима-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Бутерброд с джемом	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
100	Омлет	Калорийность-162, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-5
50	Салат из моркови	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27
Итого за Завтрак		Калорийность-469, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-56
<u>Завтрак</u>		
100	Фрукт в ассортименте	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21
Итого за 2завтрак		Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеклы с огурцами солеными	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Калорийность-156, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-14
70	Кнели из кур с рисом	Калорийность-175, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-5
130	Картофель отварной	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-19
30	Соус молочный (Для подачи к блюду)	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
180	Сок в ассортименте	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-21
20	Хлеб пшеничный 20	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной 20	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность-694, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
90	Шанежка наливная с яйцом	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
200	Молоко витаминизированное	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-202, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
50	Салат сезонный	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
200	Картофельная запеканка с мясом	Калорийность-294, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-26
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-491, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-1 951, Белки-70, Жиры-81, Углеводы-247