

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 сыром	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-11
170	Каша "Геркулес" жидкая	Калорийность-225, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-23
200/25	Чай с джемом	Калорийность-71, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-414, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-52
<u>2завтрак</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 свежих помидоров и огурцов	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	Свекольник	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13
200	Плов из отварной говядины 200	Калорийность-352, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-36
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-725, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
40	Печенье 40	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
200	Кефир	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
70	Фрикадельки из кур	Калорийность-206, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-13
130	Макароны отварные с сыром	Калорийность-130, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-21
200	Компот из ягод	Калорийность-44, 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-544, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-74
Итого за день		Калорийность-2 010, Белки-78, Жиры-81, Углеводы-259

Врио директора

Моторина Юлия
Евгеньевна