

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
170	Омлет	Калорийность-181, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-15
200	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27
Итого за Завтрак		Калорийность-441, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-62
<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	Винегрет овощной с кальмарами	Калорийность-47, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-3
180	Суп фасолевый 180	Калорийность-105, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10
70	Фрикадельки рыбные(70)	Калорийность-191, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-16
130	Картофельное пюре+ капуста тушеная (сложный гарнир)	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-12
200	Кисель из ягод	Калорийность-91, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15
20	Хлеб ржаной 20	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
Итого за Обед		Калорийность-673, Белки-27, Жиры-38, Углеводы-87
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с творогом 80	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-31
200	Молоко витаминизированное	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-306, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
50	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	Мясо тушеное с овощами в соусе	Калорийность-265, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-508, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-72
Итого за день		Калорийность-2 024, Белки-73, Жиры-88, Углеводы-286

Врио директора

Моторина Юлия
Евгеньевна