

Сад 12 часов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
8	<i>Масло (порциями)</i>	белки-0, Углеводы-0, Жиры-7, Калорийность-65
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	белки-2, Углеводы-12, Жиры-0, Калорийность-59
200	<i>Кофейный напиток с молоком 3-7 лет</i>	Углеводы-12, Калорийность-50, белки-0, Жиры-0
118	<i>Апельсины, мандарины</i>	Жиры-0, Витамин С-60, Углеводы-8, Калорийность-43, белки-1
200	<i>суп молочный пшеничный</i>	белки-6, Калорийность-165, Жиры-5, Углеводы-22
551	Итого за Завтрак	белки-9, Углеводы-54, Жиры-12, Калорийность-382, Витамин С-60
<u>Завтрак 2</u>		
152	<i>сок фруктовый</i>	белки-1, Жиры-0, Углеводы-18, Витамин С-4, Калорийность-83
152	Итого за Завтрак 2	белки-1, Жиры-0, Углеводы-18, Витамин С-4, Калорийность-83
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль на весь день</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	белки-2, Углеводы-12, Жиры-0, Калорийность-59
180	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	белки-0, Углеводы-10, Жиры-0, Калорийность-32
80	<i>Гуляш из отварного мяса 3-7 лет</i>	Витамин С-3, Жиры-12, белки-14, Углеводы-2, Калорийность-172
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-20, белки-3, Жиры-1, Калорийность-99
180	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	белки-2, Углеводы-11, Витамин С-12, Жиры-2, Калорийность-65
55	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	Углеводы-4, белки-1, Калорийность-45, Жиры-3, Витамин С-21
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-217, белки-9, Углеводы- 36, Жиры-6
720	Итого за Обед	белки-31, Углеводы-95, Жиры-24, Калорийность-689, Витамин С-36
<u>Полдник</u>		
130	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-229, Витамин С-0, Углеводы-11, белки-18, Жиры-12
180	<i>Кефир, простокваша, ряженка, айран</i>	Углеводы-20, Калорийность-147, белки- 5, Жиры-5
310	Итого за Полдник	Калорийность-376, Витамин С-0, Углеводы-31, белки-23, Жиры-17
<u>Ужин</u>		
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	белки-2, Углеводы-12, Жиры-0, Калорийность-59
160	<i>картофельное пюре</i>	Витамин С-26, Углеводы-21, белки-3, Жиры-3, Калорийность-121
80	<i>Тефтели рыбные паровые 3-7 лет</i>	Жиры-2, Витамин С-2, Углеводы-5, Калорийность-90, белки-13
50	<i>Салат из свежих помидоров с луком</i>	Калорийность-32, белки-0, Жиры-2, Углеводы-2
180	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-41, белки-0, Углеводы-10, Жиры-0
495	Итого за Ужин	белки-18, Углеводы-50, Жиры-7, Калорийность-343, Витамин С-28
2 231	Итого за день	белки-82, Углеводы-248, Жиры-60, Калорийность-1 873, Витамин С-128