

Сад 12 часов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Какао с молоком 3-7 лет	Жиры-3, Углеводы-16, белки-4, Витамин С-1, Калорийность-107
26	Хлеб пшеничный	белки-2, Углеводы-12, Жиры-0, Калорийность-59
19	Сыр (порциями)	Жиры-4, белки-3, Калорийность-54, Витамин С-0
120	Омлет натуральный 3-7 лет	Углеводы-5, Калорийность-157, белки-8, Жиры-13
102	Груши	Калорийность-42, белки-0, Витамин С-5, Углеводы-10
50	Салат из белокочаной капусты	Углеводы-4, белки-1, Калорийность-45, Жиры-3, Витамин С-21
517	Итого за Завтрак	Жиры-23, Углеводы-47, белки-18, Витамин С-27, Калорийность-464
<u>Завтрак 2</u>		
171	Напиток из груши дички	белки-1, Витамин С-2, Углеводы-14, Калорийность-61, Жиры-0
171	Итого за Завтрак 2	белки-1, Витамин С-2, Углеводы-14, Калорийность-61, Жиры-0
<u>на весь день</u>		
3	Соль на весь день	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
26	Хлеб пшеничный	белки-2, Углеводы-12, Жиры-0, Калорийность-59
180	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-114, белки-0, Углеводы-28, Жиры-0
200	Борщ с капустой и картофелем	белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Калорийность-95
200	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	Витамин С-32, белки-20, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-362
50	Салат из соленых огурцов с луком	Калорийность-26, Витамин С-3, белки-0, Углеводы-1, Жиры-2
50	Хлеб ржаной	Углеводы-20, белки-3, Жиры-1, Калорийность-99
706	Итого за Обед	белки-26, Углеводы-91, Жиры-25, Калорийность-755, Витамин С-35
<u>Полдник</u>		
175	Кефир, простокваша, ряженка, айран	Углеводы-20, Калорийность-147, белки-5, Жиры-5
60	булочка "Домашняя"	Калорийность-87, Углеводы-6, белки-1, Жиры-6
235	Итого за Полдник	Углеводы-26, Калорийность-234, белки-6, Жиры-11
<u>Ужин</u>		
26	Хлеб пшеничный	белки-2, Углеводы-12, Жиры-0, Калорийность-59
85	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	Калорийность-112, Жиры-4, белки-9, Углеводы-10, Витамин С-4
200	Чай с молоком или сливками 3-7 лет	Углеводы-10, Калорийность-40
150	Рагу из овощей (3-7) с соусом томатным - Соус томатный	белки-5, Жиры-10, Калорийность-244, Витамин С-72, Углеводы-32
55	Салат из свежих огурцов	Витамин С-3, Жиры-3, белки-0, Калорийность-29
516	Итого за Ужин	белки-16, Углеводы-64, Жиры-17, Калорийность-484, Витамин С-79
2 148	Итого за день	Жиры-76, Углеводы-242, белки-67, Витамин С-143, Калорийность-1 998