

**Сад 3-7 лет (Северная)-зимне-весеннее**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Бутерброд с сыром(25/10/5) *батон</b>	Жиры-7, Белки-5, Углеводы-15, Калорийность-139
180	<b>Каша овсяная ("Геркулес") *</b>	Жиры-4, Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-150
180	<b>Какао с молоком *</b>	Белки-3, Калорийность-102, Углеводы-16, Жиры-3
400	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-14, Белки-12, Углеводы-54, Калорийность-391
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Йогурт питьевой *</b>	Углеводы-17, Жиры-3, Белки-3, Калорийность-97
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-17, Жиры-3, Белки-3, Калорийность-97
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из свежей капусты *</b>	Углеводы-3, Калорийность-43, Жиры-3, Белки-1
180	<b>Компот из сушеных фруктов *(3)</b>	Углеводы-11, Калорийность-44
130	<b>Пюре картофельное* *</b>	Жиры-6, Углеводы-18, Белки-2, Калорийность-164
70	<b>Тефтели из печени с рисом *</b>	Белки-5, Углеводы-139, Жиры-6
180	<b>Суп рыбный *</b>	Углеводы-10, Белки-5, Жиры-6, Калорийность-128
40	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94
45	<b>Хлеб ржаной(45) *</b>	Углеводы-18, Белки-3, Калорийность-86
705	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-219, Калорийность-559, Жиры-21, Белки-19
<b><u>Уплотненный полдник*</u></b>		
100	<b>Яблоки *</b>	Калорийность-53, Углеводы-11
60	<b>Крендель сахарный*</b>	Калорийность-184, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-36
180	<b>Напиток из груши дички *</b>	Углеводы-3, Калорийность-21
160	<b>Пудинг из творога (запеченный)* *</b>	Белки-8, Углеводы-20, Жиры-8, Калорийность-254
50	<b>Салат из моркови с яблоками(50) *</b>	Углеводы-7, Белки-1, Калорийность-31
550	<b>Итого за Уплотненный полдник*</b>	Калорийность-543, Углеводы-77, Белки-16, Жиры-18
1 805	<b>Итого за день</b>	Жиры-56, Белки-50, Углеводы-367, Калорийность-1 590