

**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>		
30	<b>Бутерброд с маслом(25/5) **</b>	Калорийность-80, Углеводы-15, Жиры-4, Белки-2
180	<b>Суп молочный с пшенной крупой(180) *</b>	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23
20	<b>Яйца вареные *(20)</b>	Белки-3, Калорийность-31, Жиры-2
180	<b>Кофейный напиток с молоком *</b>	Калорийность-74, Углеводы-14, Жиры-2, Белки-3
410	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-364, Углеводы-52, Жиры-10, Белки-11
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Кисломолочный напиток "Снежок"</b>	Белки-5, Калорийность-84, Жиры-4, Углеводы-8
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Белки-5, Калорийность-84, Жиры-4, Углеводы-8
<b><u>Обед</u></b>		
45	<b>Хлеб ржаной(45) *</b>	Углеводы-18, Белки-3, Калорийность-86
30	<b>Хлеб пшеничный(30) *</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
180	<b>Компот из сушеных фруктов *(3)</b>	Углеводы-11, Калорийность-44
50	<b>Огурец соленый нарезной(50) *</b>	Калорийность-8, Углеводы-1, Белки-1
180	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем(180) *</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-108, Жиры-7
150	<b>Макаронник с мясом говядины *</b>	Белки-15, Калорийность-180, Жиры-11, Углеводы-20
635	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-75, Белки-23, Калорийность-497, Жиры-18
<b><u>Уплотненный полдник*</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Углеводы-20, Белки-3, Калорийность-94
60	<b>Икра свекольная *</b>	Белки-2, Углеводы-8, Жиры-3, Калорийность-68
200	<b>Рыба, запеченная с картофелем(220) *</b>	Белки-6, Калорийность-254, Углеводы-15, Жиры-11
30	<b>Пряники *</b>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-140, Углеводы-29
180	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-76, Углеводы-23
490	<b>Итого за Уплотненный полдник*</b>	Углеводы-95, Белки-14, Калорийность-632, Жиры-16
1 685	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 577, Углеводы-230, Жиры-48, Белки-53