

**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>Какао с молоком *</b>	Белки-3, Калорийность-102, Углеводы-16, Жиры-3
190	<b>Суп молочный с гречневой крупой *</b>	Жиры-6, Углеводы-24, Белки-4, Калорийность-130
410	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-16, Белки-12, Углеводы-55, Калорийность-371
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Кефир *</b>	Жиры-3, Калорийность-81, Белки-4, Углеводы-9
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Жиры-3, Калорийность-81, Белки-4, Углеводы-9
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Хлеб пшеничный(40) *</b>	Калорийность-46, Углеводы-20, Белки-3
180	<b>Суп картофельный с бобовыми**</b>	Углеводы-19, Калорийность-143, Жиры-6, Белки-5
130	<b>Капуста тушеная(130) *</b>	Белки-2, Калорийность-135, Жиры-7, Углеводы-15
25	<b>Хлеб ржаной(25) **</b>	Калорийность-49, Углеводы-10, Белки-2
180	<b>Компот из свежемороженых ягод(180) *</b>	Углеводы-19, Калорийность-79
70	<b>Котлеты рубленые из птицы *</b>	Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-139, Белки-10
625	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-591, Углеводы-92, Белки-22, Жиры-18
<b><u>Уплотненный полдник*</u></b>		
180	<b>Чай с лимоном *</b>	Углеводы-9, Калорийность-39
90	<b>Оладьи с повидлом(60/20) *</b>	Калорийность-180, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-40
170	<b>Запеканка из творога с морковью</b>	Углеводы-21, Жиры-14, Калорийность-187, Белки-12
100	<b>Яблоки</b>	Углеводы-12, Калорийность-64, Белки-1
540	<b>Итого за Уплотненный полдник*</b>	Углеводы-82, Калорийность-470, Жиры-18, Белки-18
1 725	<b>Итого за день</b>	Жиры-55, Белки-56, Углеводы-238, Калорийность-1 513