

**Сад 3-7 лет Зима-Весна\***

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |
| 3                       | <b>Масло (порциями)(5) *</b><br><i>масло сливочное 72,5%</i>   | Калорийность-37   |
| 42                      | <b>Омлет натуральный(85) *</b><br><i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо</i>  | Калорийность-174  |
| 56                      | <b>Икра кабачковая для детского питания(60) *</b><br><i>овощн.к-вы,икра,салат</i>  | Калорийность-71   |
| 17                      | <b>Хлеб ржаной(20) *</b><br><i>хлеб ржаной</i>   | Калорийность-40   |
| 18                      | <b>Хлеб пшеничный (30) *</b><br><i>хлеб пшеничный</i>  | Калорийность-71   |
| 1                       | <b>Соль(1) *</b><br><i>соль</i>  |   |
| 205                     | <b>Кофейный напиток с молоком(180) *</b><br><i>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная</i>  | Калорийность-74   |
| 342                     | <b>Итого за Завтрак</b>  | Калорийность-467  |
| <b><u>Завтрак 2</u></b> |  |   |
| 199                     | <b>Кефир(200) *</b><br><i>кефир</i>  | Калорийность-106  |
| 59                      | <b>Печенье(30) *</b><br><i>печенье</i>   | Калорийность-125  |
| 258                     | <b>Итого за Завтрак 2</b>  | Калорийность-231  |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |   |
| 18                      | <b>Хлеб пшеничный (30) *</b><br><i>хлеб пшеничный</i>  | Калорийность-71   |
| 1                       | <b>Соль(1) *</b><br><i>соль</i>  |   |
| 192                     | <b>Пюре картофельное(120) *</b><br><i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель</i>  | Калорийность-147  |
| 25                      | <b>Сметана(15) *</b><br><i>сметана</i>   | Калорийность-14   |
| 25                      | <b>Хлеб ржаной(30) *</b><br><i>хлеб ржаной</i>   | Калорийность-40   |
| 83                      | <b>Биточки паровые(80) *</b><br><i>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, хлеб пшеничный</i>   | Калорийность-241  |
| 53                      | <b>Салат из соленых огурцов с луком(60) *</b><br><i>масло растительное, лук репчатый, огурцы соленые</i>   | Калорийность-40   |
| 186                     | <b>Компот из сушеных фруктов(180) *</b><br><i>сахар-песок, лимонная кислота, сухофрукты, вода водопроводная</i>  | Калорийность-107  |
| 218                     | <b>Борщ с капустой и картофелем(200) *</b><br><i>масло растительное, картофель, морковь, свекла, капуста свежая, лук репчатый, томат, вода водопроводная</i> | Калорийность-97   |
| 801                     | <b>Итого за Обед</b>   | Калорийность-757  |
| <b><u>Полдник</u></b>   |  |   |
| 12                      | <b>Хлеб пшеничный(20) *</b><br><i>хлеб пшеничный</i>   | Калорийность-47   |
| 1                       | <b>Соль(1) *</b><br><i>соль</i>  |   |
| 56                      | <b>Пудинг из творога (паровой)</b>   | Калорийность-133  |

|                  |   |                    |
|------------------|---|--------------------|
| 57               | <i>масло сливочное 72,5%, яйцо, творог весовой , крупа манная, сахар-песок</i><br><b>Соус молочный (сладкий)(50) *</b>                              | Калорийность-54    |
| 110              | <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, мука пшеничная, сахар-песок, вода водопроводная</i><br><b>Яблоки(100) *</b><br><i>яблоки отечественные</i> | Калорийность-54    |
| 131              | <b>Салат из моркови</b><br><i>сахар-песок, морковь</i>  | Калорийность-54    |
| 148              | <b>Чай с сахаром(180) *</b><br><i>сахар-песок, чай , вода водопроводная</i>   | Калорийность-28    |
| <hr/> <b>515</b> | <b>Итого за Полдник</b>   | Калорийность-370   |
| <b>1 916</b>     | <b>Итого за день</b>  | Калорийность-1 619 |

---