

Сад 3-7 лет Зима-Весна*

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

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