

**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>		
184	<b>Кофейный напиток с молоком(180) *</b> <i>молоко свежее, сахар-песок, напиток кофейный, вода водопроводная</i>	Калорийность-74
4	<b>Масло (порциями)(5) *</b> <i>масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-37
1	<b>Соль(1) *</b> <i>соль</i>	
18	<b>Хлеб пшеничный (30) *</b> <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71
17	<b>Хлеб ржаной(20) *</b> <i>хлеб ржаной</i>	Калорийность-40
59	<b>Икра кабачковая для детского питания(60) *</b> <i>овощн.к-вы,икра,салат</i>	Калорийность-71
55	<b>Омлет натуральный(85) *</b> <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, яйцо</i>	Калорийность-174
338	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-467
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
29	<b>Печенье(30) *</b> <i>печенье</i>	Калорийность-125
204	<b>Кефир(200) *</b> <i>кефир</i>	Калорийность-106
233	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-231
<b><u>Обед</u></b>		
1	<b>Соль(1) *</b> <i>соль</i>	
18	<b>Хлеб пшеничный (30) *</b> <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71
21	<b>Сметана(15) *</b> <i>сметана</i>	Калорийность-14
25	<b>Хлеб ржаной(30) *</b> <i>хлеб ржаной</i>	Калорийность-40
182	<b>Компот из сушеных фруктов(180) *</b> <i>сахар-песок, лимонная кислота, сухофрукты, вода водопроводная</i>	Калорийность-107
133	<b>Пюре картофельное(120) *</b> <i>масло сливочное 72,5%, молоко свежее, картофель</i>	Калорийность-147
81	<b>Биточки паровые(80) *</b> <i>говядина-мякоть, масло сливочное 72,5%, молоко свежее, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-241
52	<b>Салат из соленых огурцов с луком(60) *</b> <i>масло растительное, лук репчатый, огурцы соленые</i>	Калорийность-40
203	<b>Рассольник ленинградский(250) *</b> <i>масло растительное, крупа рис, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода водопроводная</i>	Калорийность-162
716	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-822
<b><u>Полдник</u></b>		
1	<b>Соль(1) *</b> <i>соль</i>	
12	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b> <i>хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47
105	<b>Яблоки(100) *</b>	Калорийность-54

*яблоки отечественные*

**38 Салат из моркови** Калорийность-54

*сахар-песок, морковь*

**52 Соус молочный (сладкий)(50) \*** Калорийность-54

*масло сливочное 72,5%, молоко свежее, мука пшеничная, сахар-песок, вода водопроводная*

**153 Чай с молоком(180) \*** Калорийность-50

*молоко свежее, сахар-песок, чай, вода водопроводная*

**120 Пудинг из творога (паровой)** Калорийность-133

*масло сливочное 72,5%, яйцо, творог весовой, крупа манная, сахар-песок*

---

**481 Итого за Полдник** Калорийность-392

---

**1 768 Итого за день** Калорийность-1 618

---