

## Дошкольники (Дошк. зима-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20
170	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-184, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-17
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-414, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-52
<b><u>Завтрак</u></b>		
100	<b>Фрукт в ассортименте</b>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21
<b>Итого за 2завтрак</b>		Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из свеклы с сыром</b>	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-4
180	<b>Суп-лапша домашняя</b>	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10
70	<b>Тефтели из говядины с рисом ("Ёжики")</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-5
21	<b>Соус молочный для запекания</b>	Калорийность-70, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-3
150	<b>Пюре из гороха с маслом</b>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-21
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
20	<b>Хлеб пшеничный 20</b>	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-10
20	<b>Хлеб ржаной 20</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-735, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-70
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка российская</b>	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7
200	<b>Молоко Кипяченое</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-16
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Салат витаминный</b>	Калорийность-41, Жиры-3, Углеводы-3
70	<b>Шницели припущенные из кур</b>	Калорийность-163, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-7
20	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая 130</b>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
200	<b>Компот из ягод</b>	Калорийность-44, Углеводы-10
25	<b>Хлеб ржаной 25</b>	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-518, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-65
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 979, Белки-85, Жиры-88, Углеводы-224