

**Дошкольники (Дошк. зима-осень)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
35	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-22
170	<b>Каша Боярская</b>	Калорийность-178, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-15
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>		
200	<b>Ряженка</b>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
<b>Итого за 2завтрак</b>		Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат из цветной капусты и овощей</b>	Калорийность-23, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
230	<b>Плов из отварной говядины 230</b>	Калорийность-249, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-24
180	<b>Солянка из птицы</b>	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-15
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15
20	<b>Хлеб ржаной 20</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-648, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-75
<b><u>Полдник</u></b>		
40	<b>Вафли 40</b>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
200	<b>Молоко Кипяченое</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	<b>Фрукт в ассортименте</b>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-21
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-314, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-39
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Запеканка капустная с говядиной</b>	Калорийность-325, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-41
50	<b>Салат из кукурузы</b>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16
30	<b>Хлеб ржаной 30</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
30	<b>Хлеб пшеничный 30</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-544, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-84
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 023, Белки-76, Жиры-77, Углеводы-262

Врио директора

Моторина Юлия  
Евгеньевна