

**Дошкольники (Дошк. зима-осень)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
180/20	<b>Запеканка рисовая со сгущенным молоком</b>	Калорийность-303, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-34
200	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-10
15	<b>Хлеб пшеничный 15</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-414, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-52
<b><u>2завтрак</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 морской капусты</b>	Калорийность-42, Белки-1
200	<b>Рассольник</b>	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-14
100	<b>Сердце, тушеное в соусе</b>	Калорийность-236, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-2
130	<b>Запеканка овощная</b>	Калорийность-223, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-32
200	<b>Кисель из яблок</b>	Калорийность-99, Углеводы-24
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-801, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-91
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-229, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-24
180	<b>Йогурт</b>	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-350, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-39
<b><u>Ужин</u></b>		
40	<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
70	<b>Зразы рыбные рубленые</b>	Калорийность-185, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-9
130	<b>Макароны отварные с маслом</b>	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
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-510, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-82
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 171, Белки-81, Жиры-87, Углеводы-285

Врио директора

Моторина Юлия  
Евгеньевна