

**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 сыром</b>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-11
170	<b>Омлет с зеленым горошком</b>	Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-24
200/25	<b>Чай с джемом</b>	Калорийность-71, Углеводы-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-450, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-53
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Снежок</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>Винегрет овощной с фасолью</b>	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15
70	<b>Курица в соусе с томатом</b>	Калорийность-179, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-12
130	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
180	<b>Сок в ассортименте</b>	Калорийность-89, Белки-1, Углеводы-21
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-668, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-103
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком</b>	Калорийность-212, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-24
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-311, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-39
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Салат с капустой свежей и кукурузой</b>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
260	<b>Рагу из птицы</b>	Калорийность-418, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-45
200	<b>Кисель из ягод</b>	Калорийность-91, Углеводы-22
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-670, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-97
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 202, Белки-86, Жиры-97, Углеводы-305

Врио директора

Моторина Юлия  
Евгеньевна