

**Сад зима**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
95	<b>Омлет натуральный*</b>	Жиры-11, Углеводы-2, Белки-8, Калорийность-140
3	<b>Соль дневная норма</b>	
160	<b>Кофейный напиток с молоком*</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-75, Жиры-2
30	<b>батон*</b>	Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-81, Белки-2
288	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-14, Углеводы-30, Белки-12, Калорийность-296
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Фрукты*</b>	Углеводы-9, Калорийность-41
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Углеводы-9, Калорийность-41
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийность-71, Углеводы-15, Белки-2
160	<b>Кисель из плодов или ягод*</b>	Углеводы-18, Калорийность-70
158	<b>Свекла, тушенная в сметане*</b>	Белки-3, Углеводы-14, Жиры-10, Калорийность-155
30	<b>Хлеб ржаной*</b>	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
180	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем*</b>	Жиры-3, Белки-1, Калорийность-49, Углеводы-3
80	<b>Пудинг из говядины*</b>	Белки-19, Жиры-6, Углеводы-1, Калорийность-134
638	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-538, Углеводы-63, Белки-27, Жиры-19
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
160	<b>Чай с молоком*</b>	Жиры-3, Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-11
30	<b>молоко сгущенное*</b>	Углеводы-17, Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3
120	<b>Сырники из творога*</b>	Углеводы-14, Жиры-15, Белки-22, Калорийность-281
160	<b>Кисломолочный продукт*</b>	Жиры-5, Белки-5, Углеводы-6, Калорийность-94
60	<b>Салат из моркови и яблок*</b>	Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49
530	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Жиры-29, Калорийность-598, Белки-32, Углеводы-53
1 556	<b>Итого за день</b>	Жиры-62, Углеводы-155, Белки-71, Калорийность-1 473

**Ясли зима**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
75	<b>Омлет натуральный*</b>	Жиры-10, Углеводы-1, Белки-6, Калорийность-121
3	<b>Соль дневная норма</b>	
120	<b>Кофейный напиток с молоком*</b>	Калорийность-74, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-12
20	<b>батон*</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
218	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-12, Углеводы-14, Белки-8, Калорийность-199
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
95	<b>Фрукты*</b>	Калорийность-39, Углеводы-9
95	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-39, Углеводы-9
<b><u>Обед</u></b>		
15	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-26
150	<b>Кисель из плодов или ягод*</b>	Углеводы-16, Калорийность-65
106	<b>Свекла, тушенная в сметане*</b>	Углеводы-10, Белки-2, Жиры-6, Калорийность-102
30	<b>Хлеб ржаной*</b>	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
160	<b>Щи из квашеной капусты с картофелем*</b>	Углеводы-3, Жиры-3, Белки-1, Калорийность-44
60	<b>Пудинг из говядины*</b>	Калорийность-112, Жиры-6, Белки-14, Углеводы-1
521	<b>Итого за Обед</b>	Углеводы-47, Белки-20, Калорийность- 408, Жиры-15
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
150	<b>Чай с молоком*</b>	Углеводы-9, Жиры-3, Калорийность-69, Белки-3
30	<b>молоко сгущенное*</b>	Углеводы-17, Жиры-3, Белки-2, Калорийность-98
80	<b>Сырники из творога*</b>	Жиры-10, Калорийность-187, Углеводы- 9, Белки-15
120	<b>Кисломолочный продукт*</b>	Калорийность-71, Жиры-4, Углеводы-5, Белки-3
40	<b>Салат из моркови и яблок*</b>	Жиры-2, Калорийность-33, Углеводы-3
420	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Углеводы-43, Жиры-22, Калорийность- 458, Белки-23
1 254	<b>Итого за день</b>	Жиры-49, Углеводы-113, Белки-51, Калорийность-1 104