

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
37	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	Калорийность-101
96	<i>Запеканка из творога с морковью (100) *</i>	Калорийность-187
200	<i>Чай с молоком (180) *</i>	Калорийность-74
333	Итого за Завтрак	Калорийность-362
<u>Завтрак 2</u>		
202	<i>Бифидефир(180) *</i>	Калорийность-113
202	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
100	<i>Гуляш из отварного мяса(120) *</i>	Калорийность-104
200	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	Калорийность-97
57	<i>Огурцы соленые(60) *</i>	Калорийность-10
180	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-83
49	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
123	<i>Макаронные изделия отварные с маслом (205) *</i>	Калорийность-192
709	Итого за Обед	Калорийность-585
<u>Уплотненный полдник</u>		
91	<i>Апельсины(100) *</i>	Калорийность-45
61	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-141
40	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-159
175	<i>Сок фруктовый (180) *</i>	Калорийность-81
24	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-82
174	<i>Рагу из овощей(150) *</i>	Калорийность-187
565	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-695
1 812	Итого за день	Калорийность-1 755

Если зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
93	<i>Запеканка из творога с морковью (100) *</i>	Калорийность-187
25	<i>Бутерброд с маслом (20/5) *</i>	Калорийность-78
180	<i>Чай с молоком (150) *</i>	Калорийность-73
298	Итого за Завтрак	Калорийность-338
<u>Завтрак 2</u>		
202	<i>Бифидефир(180) *</i>	Калорийность-113
202	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
80	<i>Гуляш из отварного мяса(120) *</i>	Калорийность-94
150	<i>Компот из сушеных фруктов(150) *</i>	Калорийность-52
38	<i>Огурцы соленые(40) *</i>	Калорийность-10
180	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	Калорийность-97
109	<i>Макаронные изделия отварные с маслом(155) *</i>	Калорийность-136
39	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-74
596	Итого за Обед	Калорийность-463
<u>Уплотненный полдник</u>		
61	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-141
40	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-159
94	<i>Яблоки (95) *</i>	Калорийность-51
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-45
152	<i>Рагу из овощей(100) *</i>	Калорийность-125
146	<i>Сок фруктовый (150) *</i>	Калорийность-53
513	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-574
1 612	Итого за день	Калорийность-1 488