

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155	<i>Каша вязкая пшениная(160) *</i>	Калорийность-158
36	<i>Бутерброд с сыром(20/5/10) *</i>	Калорийность-116
150	<i>Кофейный напиток(150) *</i>	Калорийность-94
341	Итого за Завтрак	Калорийность-368
<u>Завтрак 2</u>		
168	<i>Кефир(150) *</i>	Калорийность-80
168	Итого за Завтрак 2	Калорийность-80
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
51	<i>Свежий огурец(40) *</i>	Калорийность-6
180	<i>Свекольник (180) *</i>	Калорийность-91
76	<i>Котлеты(60) *</i>	Калорийность-166
107	<i>Пюре картофельное(120) *</i>	Калорийность-97
150	<i>Компот из сушеных фруктов(150) *</i>	Калорийность-64
21	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
41	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Калорийность-79
626	Итого за Обед	Калорийность-550
<u>Уплотненный полдник</u>		
140	<i>Рагу из овощей(100) *</i>	Калорийность-53
40	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-63
195	<i>Чай с сахаром(180) *</i>	Калорийность-40
26	<i>Хлеб пшеничный(25) *</i>	Калорийность-59
60	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-180
92	<i>Яблоки(95) *</i>	Калорийность-44
584	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-439
1 691	Итого за день	Калорийность-1 437

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
184	<i>Каша вязкая пшениная (160) *</i>	Калорийность-198
51	<i>Бутерброд с сыром(30/5/15) *</i>	Калорийность-157
200	<i>Кофейный напиток (180) *</i>	Калорийность-139
435	Итого за Завтрак	Калорийность-494
<u>Завтрак 2</u>		
195	<i>Кефир (180) *</i>	Калорийность-95
195	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
75	<i>Свежий огурец(60) *</i>	Калорийность-7
200	<i>Свекольник (180) *</i>	Калорийность-101
80	<i>Котлеты (80) *</i>	Калорийность-237
200	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-75
139	<i>Пюре картофельное (120) *</i>	Калорийность-132
26	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
51	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
771	Итого за Обед	Калорийность-710
<u>Уплотненный полдник</u>		
28	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
144	<i>Рагу из овощей (150) *</i>	Калорийность-103
40	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-63
192	<i>Чай с лимоном (180) *</i>	Калорийность-42
104	<i>Яблоки(100) *</i>	Калорийность-53
61	<i>Сдоба(60) *</i>	Калорийность-184
569	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-504
1 973	Итого за день	Калорийность-1 803

