

Сад зима основной

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 55 | <i>Бутерброд с джемом или повидлом (30/5/20) *</i> | Калорийность-95 |
| 123 | <i>Запеканка из творога (100) *</i> | Калорийность-341 |
| 203 | <i>Молоко кипяченое (180) *</i> | Калорийность-102 |
| 381 | Итого за Завтрак | Калорийность-538 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 185 | <i>Кефир (180) *</i> | Калорийность-95 |
| 185 | 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> | | |
| 126 | <i>Пюре картофельное(150) *</i> | Калорийность-129 |
| 50 | <i>Хлеб ржаной (50) *</i> | Калорийность-99 |
| 20 | <i>Соус сметанный с луком(30) *</i> | Калорийность-21 |
| 66 | <i>Помидоры соленые(60) *</i> | Калорийность-13 |
| 180 | <i>Кисель из свежих яблок(200) *</i> | Калорийность-91 |
| 200 | <i>Щи из квашеной капусты(200) *</i> | Калорийность-68 |
| 86 | <i>Тефтели мясные(80) *</i> | Калорийность-142 |
| 728 | Итого за Обед | Калорийность-563 |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 88 | <i>Груши (100) *</i> | Калорийность-52 |
| 58 | <i>Салат из свеклы с огурцами солеными(60) *</i> | Калорийность-52 |
| 38 | <i>Рожок обсыпной(40) *</i> | Калорийность-123 |
| 136 | <i>Запеканка из печени с рисом (185) *</i> | Калорийность-233 |
| 181 | <i>Сок фруктовый (180) *</i> | Калорийность-81 |
| 26 | <i>Хлеб пшеничный (25) *</i> | Калорийность-59 |
| 527 | Итого за Уплотненный полдник | Калорийность-600 |
| 1 824 | Итого за день | Калорийность-1 796 |

Ясли зима основной

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 183 | Молоко кипяченое (150) * | Калорийность-74 |
| 104 | Запеканка из творога (50) * | Калорийность-270 |
| 40 | Бутерброд с джемом или повидлом(20/5/15) * | Калорийность-85 |
| 327 | Итого за Завтрак Калорийность-429 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 159 | Кефир (150) * | Калорийность-91 |
| 159 | Итого за Завтрак 2 Калорийность-91 | |
| <u>на весь день</u> | | |
| 3 | Соль(3) * | |
| 3 | Итого за на весь день | |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Кисель из свежих яблок(180) * | Калорийность-91 |
| 180 | Щи из квашеной капусты(180) * | Калорийность-68 |
| 57 | Тефтели мясные (60) * | Калорийность-142 |
| 97 | Пюре картофельное (120) * | Калорийность-111 |
| 17 | Соус сметанный (15) * | Калорийность-8 |
| 40 | Хлеб ржаной (40) * | Калорийность-74 |
| 43 | Помидоры соленые(40) * | Калорийность-10 |
| 584 | Итого за Обед Калорийность-504 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | |
| 85 | Груши (95) * | Калорийность-45 |
| 51 | Салат из свеклы с огурцами солеными(40) * | Калорийность-52 |
| 19 | Рожок обсыпной(20) * | Калорийность-61 |
| 26 | Хлеб пшеничный(20) * | Калорийность-45 |
| 91 | Запеканка из печени с рисом (155) * | Калорийность-179 |
| 151 | Сок фруктовый (150) * | Калорийность-53 |
| 423 | Итого за Уплотненный полдник Калорийность-435 | |
| 1 496 | Итого за день Калорийность-1 459 | |