

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
153	Какао с молоком(150) *	Калорийность-87
181	Суп молочный с крупой (180) *	Калорийность-129
25	Бутерброд с маслом(20/5) *	Калорийность-80
359	Итого за Завтрак	Калорийность-296
<u>Завтрак 2</u>		
151	Йогурт(150) *	Калорийность-135
151	Итого за Завтрак 2	Калорийность-135
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
47	Свежий помидор(40) *	Калорийность-8
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
202	Суп с бобовыми(180) *	Калорийность-104
104	Плов из птицы(160) *	Калорийность-126
155	Кисель из свежих яблок(180) *	Калорийность-44
40	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
568	Итого за Обед	Калорийность-408
<u>Уплотненный полдник</u>		
65	Омлет натуральный(80) *	Калорийность-174
56	Икра кабачковая(консервированная)(60) *	Калорийность-54
25	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
136	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
51	Сдоба (60) *	Калорийность-180
93	Яблоки(95) *	Калорийность-44
426	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-579
1 507	Итого за день	Калорийность-1 418

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
194	Какао с молоком (180) *	Калорийность-100
202	Суп молочный с крупой (200) *	Калорийность-143
35	Бутерброд с маслом (30/5) *	Калорийность-118
431	Итого за Завтрак	Калорийность-361
<u>Завтрак 2</u>		
181	Йогурт(180) *	Калорийность-162
181	Итого за Завтрак 2	Калорийность-162
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
69	Свежий помидор(60) *	Калорийность-12
218	Суп с бобовыми (200) *	Калорийность-141
111	Плов из птицы(210) *	Калорийность-199
227	Кисель из свежих яблок (180) *	Калорийность-71
26	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
59	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
710	Итого за Обед	Калорийность-581
<u>Уплотненный полдник</u>		
110	Омлет натуральный(80) *	Калорийность-264
26	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
59	Салат из горошка зеленого консервированного (60) *	Калорийность-50
52	Сдоба (60) *	Калорийность-180
191	Сок нектар (180)*	Калорийность-88
99	Яблоки (100) *	Калорийность-56
537	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-697
1 862	Итого за день	Калорийность-1 801

