

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
143	Запеканка из творога (100) *	Калорийность-218
57	Бутерброд с джемом или повидлом (30/5/20) *	Калорийность-151
196	Молоко кипяченое (180) *	Калорийность-119
396	Итого за Завтрак	Калорийность-488
<u>Завтрак 2</u>		
195	Кефир(180) *	Калорийность-95
195	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
67	Свежий огурец(60) *	Калорийность-7
200	Щи из свежей капусты(200) *	Калорийность-127
100	Шницель рубленый(80) *	Калорийность-205
188	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-102
185	Компот из свежих плодов(180) *	Калорийность-52
60	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
800	Итого за Обед	Калорийность-592
<u>Уплотненный полдник</u>		
89	Апельсины(100) *	Калорийность-45
126	Запеканка из печени с рисом (155) *	Калорийность-223
58	Салат из свеклы(60) *	Калорийность-57
25	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
179	Сок фруктовый (180) *	Калорийность-86
40	Овсяное печенье (35) *	Калорийность-153
517	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-623
1 911	Итого за день	Калорийность-1 798

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
112	Запеканка из творога (50) *	Калорийность-137
41	Бутерброд с джемом или повидлом(20/5/15) *	Калорийность-119
178	Молоко кипяченое(150) *	Калорийность-106
331	Итого за Завтрак	Калорийность-362
<u>Завтрак 2</u>		
163	Кефир(150) *	Калорийность-80
163	Итого за Завтрак 2	Калорийность-80
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
45	Свежий огурец(40) *	Калорийность-6
180	Щи из свежей капусты(180) *	Калорийность-84
60	Шницель рубленый(60) *	Калорийность-146
144	Пюре картофельное(120) *	Калорийность-97
180	Компот из свежих плодов(150) *	Калорийность-42
40	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
649	Итого за Обед	Калорийность-454
<u>Уплотненный полдник</u>		
113	Запеканка из печени с рисом(155) *	Калорийность-159
44	Салат из свеклы(40) *	Калорийность-35
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
141	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
40	Овсяное печенье(35) *	Калорийность-153
95	Яблоки(95) *	Калорийность-44
453	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-506
1 599	Итого за день	Калорийность-1 402

