Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет с сыром (80) *	Калорийность-229
59	Салат из кукурузы (консервированной) (60) *	Калорийность-74
36	Бутерброд с маслом (30/5) *	Калорийность-118
200	Кофейный напиток (180) *	Калорийность-109
415	Итого за Завтрак	Калорийность-530
<u>Завтрак 2</u>		
184	Снежок (180) *	Калорийность-139
184	Итого за Завтрак 2	Калорийность-139
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) *	Калорийность-127
98	Суфле куриное с рисом (80) *	Калорийность-178
180	Компот из сушеных фруктов (180) *	Калорийность-75
150	Капуста тушеная (150) *	Калорийность-165
59	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
76	Свежий помидор (60) *	Калорийность-12
743	Итого за Обед	Калорийность-656
<u>Уплотненный полдник</u>		
96	Груши (100) *	Калорийность-52
114	Котлета рыбная (65) *	Калорийность-122
158	Картофель отварной (150) *	Калорийность-149
26	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
180	Чай с сахаром (180) *	Калорийность-28
31	Рожок обсыпной (30) *	Калорийность-94
605	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-504
1 950	Итого за день	Калорийность-1 829

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	<i>Омлет с сыром (60) *</i>	Калорийность-172
36	<i>Икра кабачковая(консервированная) (40) *</i>	Калорийность-36
190	<i>Кофейный напиток (150) *</i>	Калорийность-94
31	<i>Бутерброд с маслом (20/5) *</i>	Калорийность-96
347	Итого за Завтрак	Калорийность-398
<u>Завтрак 2</u>		
153	<i>Снежок (150) *</i>	Калорийность-116
153	Итого за Завтрак 2	Калорийность-116
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль (3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками (180) *</i>	Калорийность-123
79	<i>Суфле куриное с рисом (60) *</i>	Калорийность-167
100	<i>Капуста тушеная (100) *</i>	Калорийность-73
150	<i>Компот из сушеных фруктов (150) *</i>	Калорийность-50
39	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
50	<i>Свежий помидор (40) *</i>	Калорийность-8
598	Итого за Обед	Калорийность-500
<u>Уплотненный полдник</u>		
92	<i>Груши (95)*</i>	Калорийность-45
98	<i>Котлета рыбная (65) *</i>	Калорийность-102
120	<i>Картофель отварной (120) *</i>	Калорийность-113
23	<i>Хлеб пшеничный (20) *</i>	Калорийность-47
20	<i>Рожок обсыпной (20) *</i>	Калорийность-61
150	<i>Чай с сахаром (150) *</i>	Калорийность-23
503	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-391
1 604	Итого за день	Калорийность-1 405