

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
119	Каша вязкая пшениная(160) *	Калорийность-226
150	Кофейный напиток (150) *	Калорийность-75
32	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
301	Итого за Завтрак Калорийность-417	
<u>Завтрак 2</u>		
156	Кефир(150) *	Калорийность-80
156	Итого за Завтрак 2 Калорийность-80	
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
44	Икра свекольная(40) *	Калорийность-67
40	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
150	Компот из свежих плодов(150) *	Калорийность-91
150	Свекольник (180) *	Калорийность-83
116	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-111
85	Котлеты(60) *	Калорийность-143
585	Итого за Обед Калорийность-574	
<u>Уплотненный полдник</u>		
10	Яйца вареные (40) *	Калорийность-54
119	Рагу из овощей(100) *	Калорийность-53
150	Чай с сахаром (150) *	Калорийность-28
87	Яблоки (95) *	Калорийность-51
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-45
47	Сдоба (60) *	Калорийность-103
433	Итого за Уплотненный полдник Калорийность-334	
1 478	Итого за день Калорийность-1 405	

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
45	<i>Бутерброд с сыром(30/5/15) *</i>	Калорийность-157
166	<i>Каша вязкая пшениная(210) *</i>	Калорийность-306
180	<i>Кофейный напиток (180) *</i>	Калорийность-109
391	Итого за Завтрак	Калорийность-572
<u>Завтрак 2</u>		
181	<i>Кефир (180) *</i>	Калорийность-95
181	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>		
95	<i>Икра свекольная(60) *</i>	Калорийность-120
127	<i>Пюре картофельное(150) *</i>	Калорийность-129
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
200	<i>Свекольник(200) *</i>	Калорийность-87
200	<i>Компот из свежих плодов(180) *</i>	Калорийность-54
96	<i>Котлеты (80) *</i>	Калорийность-191
768	Итого за Обед	Калорийность-680
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-54
47	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-103
92	<i>Яблоки (100) *</i>	Калорийность-56
200	<i>Чай с лимоном(180) *</i>	Калорийность-47
152	<i>Рагу из овощей(150) *</i>	Калорийность-148
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
536	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-467
1 879	Итого за день	Калорийность-1 814