Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	<i>Бутерброд с маслом (20/5) *</i>	Калорийность-78
165	<i>Суп молочный с крупой ячневой (180) *</i>	Калорийность-124
150	<i>Какао с молоком (150) *</i>	Калорийность-84
340	Итого за Завтрак	Калорийность-286
<u>Завтрак 2</u>		
156	<i>Йогурт(150) *</i>	Калорийность-105
156	Итого за Завтрак 2	Калорийность-105
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
124	<i>Каша вязкая пшеничная(155) *</i>	Калорийность-138
150	<i>Борщ (180) *</i>	Калорийность-73
78	<i>Птица тушеная(120) *</i>	Калорийность-76
29	<i>Салат из квашенной капусты(60) *</i>	Калорийность-55
40	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
180	<i>Кисель из свежих яблок(180) *</i>	Калорийность-91
601	Итого за Обед	Калорийность-512
<u>Уплотненный полдник</u>		
79	<i>Бананы (100)*</i>	Калорийность-96
130	<i>Сок фруктовый (150) *</i>	Калорийность-53
29	<i>Рожок обсыпной (20) *</i>	Калорийность-61
60	<i>Омлет натуральный(60) *</i>	Калорийность-205
41	<i>Икра кабачковая (консервированная)(40) *</i>	Калорийность-40
13	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-45
352	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-500
1 452	Итого за день	Калорийность-1 408

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	Калорийность-103
180	<i>Какао с молоком (180) *</i>	Калорийность-101
180	<i>Суп молочный с крупой ячневой (200) *</i>	Калорийность-138
395	Итого за Завтрак	Калорийность-342
<u>Завтрак 2</u>		
184	<i>Йогурт(180) *</i>	Калорийность-127
184	Итого за Завтрак 2	Калорийность-127
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
200	<i>Борщ (200) *</i>	Калорийность-81
44	<i>Салат из квашенной капусты(60) *</i>	Калорийность-55
120	<i>Каша гречневая вязкая(120) *</i>	Калорийность-174
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
88	<i>Птица тушеная(160) *</i>	Калорийность-204
180	<i>Кисель из свежих яблок(200) *</i>	Калорийность-91
682	Итого за Обед	Калорийность-704
<u>Уплотненный полдник</u>		
28	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
93	<i>Бананы (100)*</i>	Калорийность-96
39	<i>Рожок обсыпной(40) *</i>	Калорийность-123
183	<i>Сок нектар (180)*</i>	Калорийность-81
97	<i>Салат из горошка зеленого консервированного(60) *</i>	Калорийность-61
139	<i>Омлет натуральный(80) *</i>	Калорийность-231
579	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-551
1 843	Итого за день	Калорийность-1 824