

Если лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
180	Кофейный напиток (150) *	Калорийность-89
150	Каша вязкая рисовая(160) *	Калорийность-153
365	Итого за Завтрак	Калорийность-358
<u>Завтрак 2</u>		
157	Кефир (150) *	Калорийность-80
157	Итого за Завтрак 2	Калорийность-80
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
61	Шницель рубленый(60) *	Калорийность-146
180	Кисель из свежих яблок (180) *	Калорийность-71
140	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-102
40	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
180	Борщ с фасолью (180) *	Калорийность-93
47	Свежий огурец(40) *	Калорийность-6
648	Итого за Обед	Калорийность-497
<u>Уплотненный полдник</u>		
39	Икра морковная(40) *	Калорийность-23
92	Яблоки (95) *	Калорийность-44
25	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
180	Чай с сахаром (150) *	Калорийность-23
61	Сдоба (60) *	Калорийность-180
90	Омлет натуральный(60) *	Калорийность-157
487	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-486
1 660	Итого за день	Калорийность-1 421

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша вязкая рисовая(210) *	Калорийность-248
200	Кофейный напиток (180) *	Калорийность-109
51	Бутерброд с сыром(30/5/15) *	Калорийность-157
451	Итого за Завтрак	Калорийность-514
<u>Завтрак 2</u>		
182	Кефир (180) *	Калорийность-95
182	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
200	Борщ с фасолью (200) *	Калорийность-118
87	Шницель рубленый(80) *	Калорийность-205
165	Пюре картофельное(150) *	Калорийность-112
180	Кисель из свежих яблок (200) *	Калорийность-69
50	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
72	Свежий огурец(60) *	Калорийность-7
754	Итого за Обед	Калорийность-590
<u>Уплотненный полдник</u>		
110	Омлет натуральный .(120) *	Калорийность-197
62	Икра морковная(60) *	Калорийность-52
35	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
200	Чай с лимоном(180) *	Калорийность-47
98	Яблоки (100) *	Калорийность-56
60	Сдоба(60) *	Калорийность-179
565	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-590
1 955	Итого за день	Калорийность-1 789

