

## Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
42	<i>Бутерброд с джемом или повидлом(20/5/15) *</i>	Калорийность-116
89	<i>Запеканка из творога (100) *</i>	Калорийность-191
183	<i>Молоко кипяченое (150) *</i>	Калорийность-74
314	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-381
<u>Завтрак 2</u>		
183	<i>Кефир (150) *</i>	Калорийность-91
183	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-91
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
150	<i>Компот из свежих плодов(150) *</i>	Калорийность-91
79	<i>Шницель рубленый(60) *</i>	Калорийность-113
180	<i>Суп с рыбными консервами (180) *</i>	Калорийность-134
41	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
46	<i>Салат из свеклы с огурцами солеными(40) *</i>	Калорийность-52
129	<i>Пюре картофельное (120) *</i>	Калорийность-111
625	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-580
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	<i>Печень по-строгановски(70) *</i>	Калорийность-98
151	<i>Сок фруктовый (150) *</i>	Калорийность-53
103	<i>Яблоки (95) *</i>	Калорийность-51
85	<i>Макаронные изделия отварные с маслом (155) *</i>	Калорийность-125
38	<i>Пряники "Суворовские" (25) *</i>	Калорийность-92
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-45
457	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-464
1 582	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 516

## Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
197	<i>Молоко кипяченое (180) *</i>	Калорийность-102
100	<i>Запеканка из творога (100) *</i>	Калорийность-201
61	<i>Бутерброд с джемом или повидлом (30/5/20) *</i>	Калорийность-151
358	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-454
<u>Завтрак 2</u>		
183	<i>Кефир (180) *</i>	Калорийность-95
183	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
147	<i>Пюре картофельное(150) *</i>	Калорийность-129
51	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-118
200	<i>Суп с рыбными консервами.(200) *</i>	Калорийность-150
80	<i>Шницель рубленый(80) *</i>	Калорийность-115
180	<i>Компот из свежих плодов(180) *</i>	Калорийность-54
78	<i>Салат из свеклы с огурцами солеными(60) *</i>	Калорийность-52
736	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-618
<u>Уплотненный полдник</u>		
45	<i>Пряники "Суворовские" (50) *</i>	Калорийность-95
182	<i>Сок фруктовый (180) *</i>	Калорийность-86
26	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
83	<i>Макаронные изделия отварные с маслом (205) *</i>	Калорийность-125
96	<i>Печень по-строгановски (70) *</i>	Калорийность-107
96	<i>Яблоки (100) *</i>	Калорийность-56
528	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-528
1 805	<b>Итого за день</b>	Калорийность 1695