

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
97	<i>Омлет натуральный(80) *</i>	ЭЦ-224
60	<i>Икра кабачковая(консервированная)(60) *</i>	ЭЦ-54
37	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	ЭЦ-118
205	<i>Чай с сахаром (180) *</i>	ЭЦ-28
399	Итого за Завтрак	ЭЦ-424
<u>Завтрак 2</u>		
183	<i>Йогурт(180) *</i>	ЭЦ-162
183	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-162
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
55	<i>Салат из горошка зеленого.(60) *</i>	ЭЦ- 30
180	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) *</i>	ЭЦ-138
200	<i>Компот из свежих плодов(180) *</i>	ЭЦ-52
91	<i>Котлеты рубленые из птицы (80) *</i>	ЭЦ-136
146	<i>Пюре картофельное(150) *</i>	ЭЦ-112
49	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	ЭЦ-99
721	Итого за Обед	ЭЦ-657
<u>Уплотненный полдник</u>		
84	<i>Апельсины(100) *</i>	ЭЦ-45
141	<i>Каша вязкая пшеничная(205) *</i>	ЭЦ-194
83	<i>Котлета рыбная (65) *</i>	ЭЦ-122
171	<i>Сок фруктовый (180) *</i>	ЭЦ-86
60	<i>Сдоба(60) *</i>	ЭЦ-179
35	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	ЭЦ-59
574	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-685
1 880	Итого за день	ЭЦ-1 838

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром (150) *	ЭЦ-23
79	Омлет натуральный(60) *	ЭЦ-157
23	Бутерброд с маслом (20/5) *	ЭЦ-96
40	Икра кабачковая(консервированная)(40) *	ЭЦ-36
342	Итого за Завтрак	ЭЦ-312
<u>Завтрак 2</u>		
152	Йогурт(150) *	ЭЦ-135
152	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-135
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
102	Икра свекольная(60) *	ЭЦ-73
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками (180) *	ЭЦ-103
185	Компот из свежих плодов(180) *	ЭЦ-52
49	Хлеб ржаной(40) *	ЭЦ-79
69	Котлеты рубленые из птицы (60) *	ЭЦ-107
106	Пюре картофельное(120) *	ЭЦ-97
691	Итого за Обед	ЭЦ-511
<u>Уплотненный полдник</u>		
100	Каша вязкая пшеничная(205) *	ЭЦ-94
103	Яблоки (95) *	ЭЦ-44
143	Сок фруктовый (150) *	ЭЦ-68
59	Сдоба(60) *	ЭЦ-179
64	Котлета рыбная(65) *	ЭЦ-74
20	Хлеб пшеничный(20) *	ЭЦ-47
489	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-506
1 677	Итого за день	ЭЦ-1 464

