

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
38	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
150	Каша рисовая молочная(200) *	Калорийность-165
150	Кофейный напиток (150) *	Калорийность-75
338	Итого за Завтрак	Калорийность-356
<u>Завтрак 2</u>		
158	Кефир (150) *	Калорийность-91
158	Итого за Завтрак 2	Калорийность-91
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
150	Борщ с фасолью (180) *	Калорийность-89
39	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
47	Салат из квашенной капусты(40) *	Калорийность-28
110	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-111
62	Шницель рубленый(60) *	Калорийность-113
150	Кисель из свежих яблок (180) *	Калорийность-85
558	Итого за Обед	Калорийность-505
<u>Уплотненный полдник</u>		
89	Яблоки (95) *	Калорийность-51
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-45
180	Чай с сахаром (180) *	Калорийность-28
57	Омлет натуральный(60) *	Калорийность-105
66	Икра морковная(40) *	Калорийность-81
58	Сдоба (60) *	Калорийность-144
470	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-454
1 527	Итого за день	Калорийность-1 406

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша рисовая молочная(200) *	Калорийность-165
48	Бутерброд с сыром(30/5/10) *	Калорийность-139
180	Кофейный напиток (180) *	Калорийность-109
428	Итого за Завтрак	Калорийность-413
<u>Завтрак 2</u>		
184	Кефир (180) *	Калорийность-95
184	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
69	Салат из квашенной капусты(60) *	Калорийность-55
142	Пюре картофельное(150) *	Калорийность-129
82	Шницель рубленый(60) *	Калорийность-213
180	Кисель из свежих яблок(200) *	Калорийность-91
49	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-118
200	Борщ с фасолью (200) *	Калорийность-118
722	Итого за Обед	Калорийность-724
<u>Уплотненный полдник</u>		
57	Сдоба (60) *	Калорийность-244
180	Чай с лимоном (180) *	Калорийность-42
94	Яблоки (100) *	Калорийность-56
25	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
62	Икра морковная(60) *	Калорийность-52
99	Омлет натуральный(80) *	Калорийность-178
517	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-631
1 854	Итого за день	Калорийность-1 863