Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
242	<i>Запеканка из творога с морковью (100) *</i>	Калорийность-166
200	<i>Чай с молоком (150) *</i>	Калорийность-73
25	<i>Бутерброд с маслом (20/5) *</i>	Калорийность-78
467	Итого за Завтрак	Калорийность-317
<u>Завтрак 2</u>		
179	<i>Бифидефир(180) *</i>	Калорийность-113
179	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
45	<i>Свежий огурец(40) *</i>	Калорийность-6
20	<i>Соус сметанный с луком(30) *</i>	Калорийность-21
81	<i>Тефтели мясные(60) *</i>	Калорийность-103
148	<i>Макаронные изделия отварные с маслом(155) *</i>	Калорийность-136
40	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
150	<i>Компот из сушеных фруктов(150) *</i>	Калорийность-52
150	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	Калорийность-67
634	Итого за Обед	Калорийность-464
<u>Уплотненный полдник</u>		
57	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-244
96	<i>Яблоки (95) *</i>	Калорийность-51
171	<i>Сок фруктовый (150) *</i>	Калорийность-53
10	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-54
122	<i>Рагу из овощей(100) *</i>	Калорийность-53
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-45
476	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-500
1 759	Итого за день	Калорийность-1 394

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
273	<i>Запеканка из творога с морковью (100) *</i>	Калорийность-166
36	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	Калорийность-103
230	<i>Чай с молоком (180) *</i>	Калорийность-100
539	Итого за Завтрак	Калорийность-369
<u>Завтрак 2</u>		
179	<i>Бифидофир(180) *</i>	Калорийность-113
179	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
67	<i>Свежий огурец(60) *</i>	Калорийность-7
94	<i>Тефтели мясные (80) *</i>	Калорийность-177
20	<i>Соус сметанный с луком(30) *</i>	Калорийность-21
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-118
200	<i>Рассольник ленинградский(200) *</i>	Калорийность-67
129	<i>Макаронные изделия отварные с маслом (205) *</i>	Калорийность-225
180	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-75
740	Итого за Обед	Калорийность-690
<u>Уплотненный полдник</u>		
84	<i>Апельсины(100) *</i>	Калорийность-45
58	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-244
20	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-54
26	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
191	<i>Сок фруктовый (180) *</i>	Калорийность-86
131	<i>Рагу из овощей(150) *</i>	Калорийность-148
510	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-636
1 971	Итого за день	Калорийность-1 808