

## Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
59	<i>Икра кабачковая (консервированная)(40) *</i>	Калорийность-35
25	<i>Бутерброд с маслом(20/5) *</i>	Калорийность-78
200	<i>Какао с молоком (180) *</i>	Калорийность-100
85	<i>Омлет натуральный(60) *</i>	Калорийность-145
369	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-358
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Йогурт(150) *</i>	Калорийность-105
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-105
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
45	<i>Свежий помидор(40) *</i>	Калорийность-10
118	<i>Каша гречневая вязкая(150) *</i>	Калорийность-139
180	<i>Компот из свежих плодов(150) *</i>	Калорийность-91
180	<i>Суп с бобовыми(180) *</i>	Калорийность-114
40	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
59	<i>Котлеты рубленые из птицы (60) *</i>	Калорийность-127
622	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-560
<u>Уплотненный полдник</u>		
84	<i>Груши (95) *</i>	Калорийность-45
72	<i>Котлета рыбная (65) *</i>	Калорийность-123
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-45
161	<i>Сок фруктовый (180) *</i>	Калорийность-86
18	<i>Пряники "Суворовские" (25) *</i>	Калорийность-92
58	<i>Икра свекольная(40) *</i>	Калорийность-67
413	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-458
1 557	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 481

## Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
109	<i>Омлет натуральный(80) *</i>	Калорийность-178
35	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	Калорийность-103
61	<i>Икра кабачковая (консервированная)(60) *</i>	Калорийность-53
200	<i>Какао с молоком (180) *</i>	Калорийность-100
405	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-434
<u>Завтрак 2</u>		
179	<i>Йогурт(180) *</i>	Калорийность-162
179	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-162
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
70	<i>Свежий помидор(60) *</i>	Калорийность-14
128	<i>Каша гречневая вязкая(150) *</i>	Калорийность-139
200	<i>Суп с бобовыми (200) *</i>	Калорийность-135
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-118
180	<i>Компот из свежих плодов(180) *</i>	Калорийность-60
85	<i>Котлеты рубленые из птицы (80) *</i>	Калорийность-145
713	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-611
<u>Уплотненный полдник</u>		
88	<i>Груши (100) *</i>	Калорийность-52
43	<i>Пряники "Суворовские"(50) *</i>	Калорийность-180
173	<i>Сок нектар (180) *</i>	Калорийность-86
122	<i>Икра свекольная(60) *</i>	Калорийность-120
82	<i>Котлета рыбная (115) *</i>	Калорийность-187
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
533	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-684
1 833	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 891