

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
204	Молоко кипяченое (150) *	Калорийность-74
42	Бутерброд с джемом или повидлом(20/5/15) *	Калорийность-116
112	Запеканка из творога (50) *	Калорийность-170
358	Итого за Завтрак	Калорийность-360
<u>Завтрак 2</u>		
191	Кефир (150) *	Калорийность-91
191	Итого за Завтрак 2	Калорийность-91
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
44	Свежий огурец(40) *	Калорийность-6
180	Щи из свежей капусты(180) *	Калорийность-65
15	Соус сметанный (15) *	Калорийность-8
41	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
150	Кисель из свежих яблок(180) *	Калорийность-91
62	Тефтели мясные (60) *	Калорийность-142
97	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-111
589	Итого за Обед	Калорийность-502
<u>Уплотненный полдник</u>		
26	Салат из свеклы(40) *	Калорийность-35
144	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-53
99	Запеканка из печени с рисом (155) *	Калорийность-254
92	Яблоки (95) *	Калорийность-51
26	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
19	Рожок обсыпной(20) *	Калорийность-61
406	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-501
1 547	Итого за день	Калорийность-1 454

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
224	<i>Молоко кипяченое (180) *</i>	Калорийность-119
123	<i>Запеканка из творога (100) *</i>	Калорийность-186
56	<i>Бутерброд с джемом или повидлом(30/5/20) *</i>	Калорийность-151
403	Итого за Завтрак Калорийность-456	
<u>Завтрак 2</u>		
185	<i>Кефир (180) *</i>	Калорийность-95
185	Итого за Завтрак 2 Калорийность-95	
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
66	<i>Свежий огурец(60) *</i>	Калорийность-7
200	<i>Щи из свежей капусты(200) *</i>	Калорийность-77
20	<i>Соус сметанный с луком(30) *</i>	Калорийность-21
200	<i>Кисель из свежих яблок(200) *</i>	Калорийность-91
126	<i>Пюре картофельное(150) *</i>	Калорийность-129
51	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
93	<i>Тефтели мясные(80) *</i>	Калорийность-142
756	Итого за Обед Калорийность-566	
<u>Уплотненный полдник</u>		
40	<i>Салат из свеклы(60) *</i>	Калорийность-57
149	<i>Запеканка из печени с рисом (185) *</i>	Калорийность-233
97	<i>Яблоки (100) *</i>	Калорийность-56
26	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
39	<i>Рожок обсыпной(40) *</i>	Калорийность-123
173	<i>Сок фруктовый (180) *</i>	Калорийность-86
524	Итого за Уплотненный полдник Калорийность-614	
1871	Итого за день Калорийность-1 731	