

Если зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Кофейный напиток (150) *	Калорийность-75
150	Суп молочный с макаронными изделиями (180) *	Калорийность-129
38	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
358	Итого за Завтрак	Калорийность-320
<u>Завтрак 2</u>		
175	Снежок (150) *	Калорийность-122
175	Итого за Завтрак 2	Калорийность-122
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
48	Свежий помидор(40) *	Калорийность-10
41	Помидор свежий 40	
122	Каша пшеничная	Калорийность-104
41	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками (180) *	Калорийность-107
150	Компот из сушеных фруктов (150) *	Калорийность-50
124	Птица тушеная(120) *	Калорийность-156
706	Итого за Обед	Калорийность-506
<u>Уплотненный полдник</u>		
32	Печенье(30) *	Калорийность-122
101	Бананы (95) *	Калорийность-92
61	Суфле из рыбы (65) *	Калорийность-162
150	Чай с сахаром(150) *	Калорийность-28
122	Капуста тушеная (100) *	Калорийность-93
89	Яблоки (95) *	Калорийность-51
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
575	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-595
1 817	Итого за день	Калорийность-1 543

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-52
55	<i>Бутерброд с сыром(30/5/15) *</i>	Калорийность-157
200	<i>Кофейный напиток (180) *</i>	Калорийность-109
435	Итого за Завтрак	Калорийность-318
<u>Завтрак 2</u>		
183	<i>Снежок(180) *</i>	Калорийность-146
183	Итого за Завтрак 2	Калорийность-146
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
73	<i>Свежий помидор(60) *</i>	Калорийность-14
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
147	<i>Каша вязкая пшеничная (205) *</i>	Калорийность-124
200	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-75
180	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) *</i>	Калорийность-148
150	<i>Птица тушеная(160) *</i>	Калорийность-204
800	Итого за Обед	Калорийность-664
<u>Уплотненный полдник</u>		
38	<i>Печенье(30) *</i>	Калорийность-122
129	<i>Бананы (100) *</i>	Калорийность-95
26	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
136	<i>Капуста тушеная (150) *</i>	Калорийность-181
180	<i>Чай с сахаром (180) *</i>	Калорийность-28
100	<i>Суфле из рыбы(85) *</i>	Калорийность-242
609	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-727
2 030	Итого за день	Калорийность-1 855