

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
158	Каша вязкая пшениная(160) *	Калорийность-158
37	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
150	Кофейный напиток(150) *	Калорийность-94
345	Итого за Завтрак	Калорийность-368
<u>Завтрак 2</u>		
156	Кефир(150) *	Калорийность-80
156	Итого за Завтрак 2	Калорийность-80
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
150	Компот из свежих плодов (150) *	Калорийность-76
48	Свежий огурец(40) *	Калорийность-6
150	Свекольник (180) *	Калорийность-82
68	Котлеты(60) *	Калорийность-166
99	Пюре картофельное(120) *	Калорийность-97
42	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
577	Итого за Обед	Калорийность-553
<u>Уплотненный полдник</u>		
109	Рагу из овощей(100) *	Калорийность-53
40	Яйца вареные (40) *	Калорийность-63
28	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
180	Чай с сахаром(180) *	Калорийность-40
59	Сдоба (60) *	Калорийность-180
95	Яблоки(95) *	Калорийность-44
511	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-439
1 592	Итого за день	Калорийность-1 440

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша вязкая пшениная (160) *	Калорийность-167
54	Бутерброд с сыром(30/5/15) *	Калорийность-157
200	Кофейный напиток (180) *	Калорийность-109
414	Итого за Завтрак	Калорийность-433
<u>Завтрак 2</u>		
182	Кефир (180) *	Калорийность-95
182	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
67	Свежий огурец(60) *	Калорийность-7
185	Компот из свежих плодов(180) *	Калорийность-52
180	Свекольник (180) *	Калорийность-102
90	Котлеты (80) *	Калорийность-191
126	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-132
52	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
25	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
725	Итого за Обед	Калорийность-642
<u>Уплотненный полдник</u>		
26	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
204	Рагу из овощей (150) *	Калорийность-167
40	Яйца вареные (40) *	Калорийность-63
60	Сдоба (60) *	Калорийность-180
180	Чай с лимоном (180) *	Калорийность-42
100	Яблоки(100) *	Калорийность-53
610	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-564
1 934	Итого за день	Калорийность-1 734

