

## Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	<b>Запеканка из творога с морковью (100) *</b>	Калорийность-243
40	<b>Бутерброд с маслом (30/5) *</b>	Калорийность-118
220	<b>Чай с молоком (180) *</b>	Калорийность-109
400	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-470
<u>Завтрак 2</u>		
182	<b>Бифидефир(180) *</b>	Калорийность-113
182	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	<b>Соль(3) *</b>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
200	<b>Борщ (200) *</b>	Калорийность-96
90	<b>Гуляш из отварного мяса (120) *</b>	Калорийность-126
43	<b>Хлеб ржаной (40) *</b>	Калорийность-79
120	<b>Каша вязкая ячневая(160) *</b>	Калорийность-97
20	<b>Хлеб пшеничный(20) *</b>	Калорийность-47
66	<b>Помидор свежий 60</b>	Калорийность-15
200	<b>Компот из сушеных фруктов (180) *</b>	Калорийность-75
739	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-535
<u>Уплотненный полдник</u>		
85	<b>Рыба, запеченная в омлете(80) *</b>	Калорийность-214
89	<b>Икра свекольная(60) *</b>	Калорийность-104
29	<b>Хлеб пшеничный (25) *</b>	Калорийность-59
185	<b>Сок фруктовый (180) *</b>	Калорийность-86
30	<b>Печенье(30) *</b>	Калорийность-131
100	<b>Яблоки (100) *</b>	Калорийность-56
518	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-650
1 842	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 768

## Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	<i>Запеканка из творога с морковью (50) *</i>	Калорийность-194
30	<i>Бутерброд с маслом (20/5) *</i>	Калорийность-96
200	<i>Чай с молоком (150) *</i>	Калорийность-77
350	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-367
<u>Завтрак 2</u>		
152	<i>Бифидефир(150) *</i>	Калорийность-92
152	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-92
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
150	<i>Компот из сушеных фруктов(150) *</i>	Калорийность-64
43	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
150	<i>Борщ (180) *</i>	Калорийность-64
120	<i>Каша вязкая ячневая(160) *</i>	Калорийность-97
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
90	<i>Гуляш из отварного мяса(120) *</i>	Калорийность-120
44	<i>Свежий помидор(40) *</i>	Калорийность-8
617	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-479
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	<i>Рыба, запеченная в омлете(60) *</i>	Калорийность-113
75	<i>Икра свекольная(40) *</i>	Калорийность-87
25	<i>Хлеб пшеничный(25) *</i>	Калорийность-59
146	<i>Сок фруктовый (150) *</i>	Калорийность-68
20	<i>Печенье(30) *</i>	Калорийность-91
95	<i>Яблоки(95) *</i>	Калорийность-44
421	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-462
1 543	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 400

