

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
35	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
152	Кофейный напиток (150) *	Калорийность-89
164	Каша вязкая пшениная(160) *	Калорийность-226
351	Итого за Завтрак	Калорийность-431
<u>Завтрак 2</u>		
159	Кефир(150) *	Калорийность-80
159	Итого за Завтрак 2	Калорийность-80
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
47	Салат из белокочанной капусты(40) *	Калорийность-23
115	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-94
39	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
82	Котлеты(60) *	Калорийность-193
150	Компот из свежих плодов(150) *	Калорийность-91
180	Свекольник (180) *	Калорийность-83
613	Итого за Обед	Калорийность-563
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Чай с сахаром (150) *	Калорийность-27
125	Рагу из овощей(100) *	Калорийность-153
35	Яйца вареные (40) *	Калорийность-54
90	Яблоки (95) *	Калорийность-53
21	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
451	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-334
1 577	Итого за день	Калорийность-1 408

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
162	Каша вязкая пшениная(210) *	Калорийность-306
180	Кофейный напиток (180) *	Калорийность-109
50	Бутерброд с сыром(30/5/15) *	Калорийность-157
392	Итого за Завтрак	Калорийность-572
<u>Завтрак 2</u>		
185	Кефир (180) *	Калорийность-95
185	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
76	Салат из белокочанной капусты(60) *	Калорийность-53
128	Пюре картофельное(150) *	Калорийность-129
99	Котлеты (80) *	Калорийность-191
48	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
200	Свекольник(200) *	Калорийность-87
180	Компот из свежих плодов(180) *	Калорийность-55
731	Итого за Обед	Калорийность-614
<u>Уплотненный полдник</u>		
27	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
95	Яблоки (100) *	Калорийность-56
35	Яйца вареные (40) *	Калорийность-54
184	Чай с лимоном(180) *	Калорийность-47
159	Рагу из овощей(150) *	Калорийность-198
500	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-414
1 811	Итого за день	Калорийность-1 695