

Ясли лето основной

| Выход (г)                  | Наименование блюда                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                         |                                                                                |
| 150                        | Какао с молоком(150) *                  | Калорийность-87                                                                |
| 181                        | Суп молочный с крупой (180) *           | Калорийность-129                                                               |
| 25                         | Бутерброд с маслом(20/5) *              | Калорийность-80                                                                |
| 356                        | Итого за Завтрак                        | Калорийность-296                                                               |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                         |                                                                                |
| 152                        | Йогурт(150) *                           | Калорийность-135                                                               |
| 152                        | Итого за Завтрак 2                      | Калорийность-135                                                               |
| <u>на весь день</u>        |                                         |                                                                                |
| 3                          | Соль(3) *                               |                                                                                |
| 3                          | Итого за на весь день                   |                                                                                |
| <u>Обед</u>                |                                         |                                                                                |
| 19                         | Хлеб пшеничный(20) *                    | Калорийность-47                                                                |
| 179                        | Суп с бобовыми(180) *                   | Калорийность-104                                                               |
| 167                        | Плов из птицы(160) *                    | Калорийность-176                                                               |
| 42                         | Свежий огурец(40) *                     | Калорийность-6                                                                 |
| 151                        | Кисель из свежих яблок(180) *           | Калорийность-44                                                                |
| 39                         | Хлеб ржаной(40) *                       | Калорийность-79                                                                |
| 597                        | Итого за Обед                           | Калорийность-456                                                               |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                         |                                                                                |
| 101                        | Запеканка из печени с рисом (155) *     | Калорийность-120                                                               |
| 90                         | Бананы (95) *                           | Калорийность-92                                                                |
| 61                         | Икра кабачковая(консервированная)(60) * | Калорийность-54                                                                |
| 24                         | Хлеб пшеничный(25) *                    | Калорийность-59                                                                |
| 118                        | Сок фруктовый (150) *                   | Калорийность-68                                                                |
| 52                         | Сдоба (60) *                            | Калорийность-180                                                               |
| 446                        | Итого за Уплотненный полдник            | Калорийность-673                                                               |
| 1 554                      | Итого за день                           | Калорийность-1 460                                                             |

Сад лето основной

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                                       |                                                                                |
| 190                        | Какао с молоком (180) *                               | Калорийность-100                                                               |
| 200                        | Суп молочный с крупой (200) *                         | Калорийность-143                                                               |
| 38                         | Бутерброд с маслом (30/5) *                           | Калорийность-118                                                               |
| 428                        | Итого за Завтрак                                      | Калорийность-361                                                               |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                                       |                                                                                |
| 183                        | Йогурт(180) *                                         | Калорийность-162                                                               |
| 183                        | Итого за Завтрак 2                                    | Калорийность-162                                                               |
| <u>на весь день</u>        |                                                       |                                                                                |
| 3                          | Соль(3) *                                             |                                                                                |
| 3                          | Итого за на весь день                                 |                                                                                |
| <u>Обед</u>                |                                                       |                                                                                |
| 219                        | Суп с бобовыми (200) *                                | Калорийность-141                                                               |
| 156                        | Плов из птицы(210) *                                  | Калорийность-221                                                               |
| 67                         | Свежий огурец(60) *                                   | Калорийность-7                                                                 |
| 202                        | Кисель из свежих яблок (180) *                        | Калорийность-71                                                                |
| 25                         | Хлеб пшеничный (25) *                                 | Калорийность-59                                                                |
| 58                         | Хлеб ржаной (50) *                                    | Калорийность-99                                                                |
| 727                        | Итого за Обед                                         | Калорийность-598                                                               |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                                       |                                                                                |
| 141                        | Запеканка из печени с рисом (185) *                   | Калорийность-233                                                               |
| 95                         | Бананы (100) *                                        | Калорийность 98                                                                |
| 26                         | Хлеб пшеничный(25) *                                  | Калорийность-59                                                                |
| 60                         | Салат из горошка зеленого<br>консервированного (60) * | Калорийность-50                                                                |
| 52                         | Сдоба (60) *                                          | Калорийность-180                                                               |
| 188                        | Сок нектар (180) *                                    | Калорийность-86                                                                |
| 562                        | Итого за Уплотненный полдник                          | Калорийность-706                                                               |
| 1 903                      | Итого за день                                         | Калорийность-1 827                                                             |

