

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
26	Бутерброд с маслом(20/5) *	Калорийность-78
109	Запеканка из творога с морковью (100) *	Калорийность-132
180	Чай с молоком (150) *	Калорийность-73
315	Итого за Завтрак	Калорийность-283
<u>Завтрак 2</u>		
184	Биокефир (150) *	Калорийность-94
184	Итого за Завтрак 2	Калорийность-94
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
47	Помидор свежий 40	
180	Компот из сушеных фруктов (150) *	Калорийность-50
40	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
78	Гуляш из отварного мяса(120) *	Калорийность-139
89	Макаронные изделия отварные с маслом(155) *	Калорийность-136
180	Суп с бобовыми(180) *	Калорийность-114
614	Итого за Обед	Калорийность-518
<u>Уплотненный полдник</u>		
62	Сдоба (60) *	Калорийность-180
147	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-53
74	Рыба, запеченная в омлете(60) *	Калорийность-142
21	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
98	Икра свекольная(40) *	Калорийность-67
91	Яблоки (95) *	Калорийность-53
493	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-542
1 609	Итого за день	Калорийность-1 437

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	<i>Запеканка из творога с морковью (100) *</i>	Калорийность-232
201	<i>Чай с молоком (180) *</i>	Калорийность-109
36	<i>Бутерброд с маслом(30/5) *</i>	Калорийность-99
386	Итого за Завтрак	Калорийность-440
<u>Завтрак 2</u>		
184	<i>Биокефир (180) *</i>	Калорийность-95
184	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
70	<i>Помидор свежий 60</i>	Калорийность-15
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
200	<i>Суп с бобовыми (200) *</i>	Калорийность-141
180	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-75
132	<i>Макаронные изделия отварные с маслом (205) *</i>	Калорийность-225
90	<i>Гуляш из отварного мяса (160) *</i>	Калорийность-150
722	Итого за Обед	Калорийность-705
<u>Уплотненный полдник</u>		
61	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-180
134	<i>Рыба, запеченная в омлете(80) *</i>	Калорийность-131
101	<i>Икра свекольная(60) *</i>	Калорийность-74
28	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
96	<i>Яблоки (100) *</i>	Калорийность-56
177	<i>Сок фруктовый (180) *</i>	Калорийность-86
597	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-586
1892	Итого за день	Калорийность-1 826