

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Запеканка из творога (100) *	Калорийность-218
59	Бутерброд с джемом или повидлом (30/5/20) *	Калорийность-151
210	Молоко кипяченое (180) *	Калорийность-119
399	Итого за Завтрак	Калорийность-488
<u>Завтрак 2</u>		
188	Кефир(180) *	Калорийность-95
188	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
60	Салат из белокочанной капусты(60) *	Калорийность-53
199	Щи из свежей капусты(200) *	Калорийность-77
95	Шницель рубленый(80) *	Калорийность-205
131	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-102
187	Компот из свежих плодов(180) *	Калорийность-52
57	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
729	Итого за Обед	Калорийность-588
<u>Уплотненный полдник</u>		
111	Рыба, запеченная в омлете(80) *	Калорийность-214
90	Груши (100) *	Калорийность-52
56	Салат из свеклы(60) *	Калорийность-57
29	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
185	Сок фруктовый (180) *	Калорийность-86
40	Овсяное печенье (35) *	Калорийность-153
511	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-621
1 830	Итого за день	Калорийность-1 792

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Запеканка из творога (50) *	Калорийность-137
40	Бутерброд с джемом или повидлом(20/5/15) *	Калорийность-119
180	Молоко кипяченое(150) *	Калорийность-106
330	Итого за Завтрак	Калорийность-362
<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>		
34	Салат из белокочанной капусты(40) *	Калорийность-23
180	Щи из свежей капусты(180) *	Калорийность-74
60	Шницель рубленый(60) *	Калорийность-176
99	Пюре картофельное(120) *	Калорийность-97
180	Компот из свежих плодов(150) *	Калорийность-42
38	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
591	Итого за Обед	Калорийность-491
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Рыба, запеченная в омлете (60) *	Калорийность-120
86	Груши (95) *	Калорийность-45
37	Салат из свеклы(40) *	Калорийность-35
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
146	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
40	Овсяное печенье(35) *	Калорийность-153
389	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-468
1 469	Итого за день	Калорийность-1 401

