

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	<i>Бутерброд с маслом (20/5) *</i>	Калорийность-78
178	<i>Суп молочный с крупой ячневой (180) *</i>	Калорийность-124
150	<i>Какао с молоком (150) *</i>	Калорийность-84
353	Итого за Завтрак	Калорийность-286
<u>Завтрак 2</u>		
181	<i>Йогурт(150) *</i>	Калорийность-105
181	Итого за Завтрак 2	Калорийность-105
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
40	<i>Свежий огурец(40) *</i>	Калорийность-6
180	<i>Борщ (180) *</i>	Калорийность-73
91	<i>Птица тушеная(120) *</i>	Калорийность-196
92	<i>Каша гречневая вязкая(120) *</i>	Калорийность-174
180	<i>Кисель из свежих яблок(180) *</i>	Калорийность-91
40	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
623	Итого за Обед	Калорийность-619
<u>Уплотненный полдник</u>		
29	<i>Рожок обсыпной (20) *</i>	Калорийность-61
47	<i>Икра кабачковая (консервированная)(40) *</i>	Калорийность-35
60	<i>Омлет натуральный(60) *</i>	Калорийность-127
21	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
87	<i>Бананы (100)*</i>	Калорийность-96
181	<i>Сок фруктовый (150) *</i>	Калорийность-53
425	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-419
1 585	Итого за день	Калорийность-1 429

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
36	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	Калорийность-118
180	<i>Какао с молоком (180) *</i>	Калорийность-100
180	<i>Суп молочный с крупой ячневой (200) *</i>	Калорийность-138
396	Итого за Завтрак	Калорийность-356
<u>Завтрак 2</u>		
181	<i>Йогурт(180) *</i>	Калорийность-162
181	Итого за Завтрак 2	Калорийность-162
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
60	<i>Свежий огурец(60) *</i>	Калорийность-7
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
200	<i>Борщ (200) *</i>	Калорийность-96
128	<i>Каша гречневая вязкая(120) *</i>	Калорийность-174
180	<i>Кисель из свежих яблок(200) *</i>	Калорийность-91
111	<i>Птица тушеная(160) *</i>	Калорийность-204
729	Итого за Обед	Калорийность-671
<u>Уплотненный полдник</u>		
94	<i>Салат из горошка зеленого консервированного(60) *</i>	Калорийность-61
38	<i>Рожок обсыпной(40) *</i>	Калорийность-123
26	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
89	<i>Омлет натуральный(80) *</i>	Калорийность-170
92	<i>Бананы (100)*</i>	Калорийность-96
174	<i>Сок нектар (180)*</i>	Калорийность-86
513	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-595
1 822	Итого за день	Калорийность-1 784

