

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет с сыром(80) *	Калорийность-229
56	Салат из кукурузы (консервированной)(60) *	Калорийность-74
37	Бутерброд с маслом (30/5) *	Калорийность-118
200	Кофейный напиток (180) *	Калорийность-109
413	Итого за Завтрак	Калорийность-530
<u>Завтрак 2</u>		
182	Снежок (180) *	Калорийность-139
182	Итого за Завтрак 2	Калорийность-139
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками(200) *	Калорийность-146
101	Суфле куриное с рисом (80) *	Калорийность-175
180	Компот из сушеных фруктов (180) *	Калорийность-75
117	Капуста тушеная (150) *	Калорийность-177
68	Свежий огурец(60) *	Калорийность-7
55	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
721	Итого за Обед	Калорийность-679
<u>Уплотненный полдник</u>		
84	Апельсины(100) *	Калорийность-45
87	Котлета рыбная (65) *	Калорийность-113
130	Картофель отварной(150) *	Калорийность-145
28	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
181	Чай с сахаром (180) *	Калорийность-28
28	Рожок обсыпной(30) *	Калорийность-94
538	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-484
1 857	Итого за день	Калорийность-1 832

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	Омлет с сыром(60) *	Калорийность-172
36	Икра кабачковая(консервированная)(40) *	Калорийность-36
190	Кофейный напиток(150) *	Калорийность-94
31	Бутерброд с маслом (20/5) *	Калорийность-96
347	Итого за Завтрак	Калорийность-398
<u>Завтрак 2</u>		
151	Снежок (150) *	Калорийность-116
151	Итого за Завтрак 2	Калорийность-116
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками (180) *	Калорийность-133
80	Суфле куриное с рисом (60) *	Калорийность-167
77	Капуста тушеная (100) *	Калорийность-73
46	Свежий огурец(40) *	Калорийность-6
150	Компот из сушеных фруктов (150) *	Калорийность-50
39	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
572	Итого за Обед	Калорийность-508
<u>Уплотненный полдник</u>		
72	Котлета рыбная (65) *	Калорийность-113
86	Картофель отварной(120) *	Калорийность-113
21	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
19	Рожок обсыпной (20) *	Калорийность-61
150	Чай с сахаром (150) *	Калорийность-23
95	Яблоки (95) *	Калорийность-44
443	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-401
1 516	Итого за день	Калорийность-1 423

