

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
109	Запеканка из творога (100) *	Калорийность-186
202	Молоко кипяченое (180) *	Калорийность-119
56	Бутерброд с джемом или повидлом (30/5/20) *	Калорийность-151
367	Итого за Завтрак	Калорийность-456
<u>Завтрак 2</u>		
181	Кефир (180) *	Калорийность-95
181	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль (3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
66	Свежий помидор (60) *	Калорийность-14
143	Пюре картофельное (150) *	Калорийность-129
88	Шницель рубленый (80) *	Калорийность-110
50	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
180	Компот из свежих плодов (180) *	Калорийность-55
200	Суп с рыбными консервами. (200) *	Калорийность-170
727	Итого за Обед	Калорийность-577
<u>Уплотненный полдник</u>		
82	Апельсины (100) *	Калорийность-45
87	Печень по-строгановски (70) *	Калорийность-172
43	Пряники "Суворовские" (50) *	Калорийность-183
181	Сок фруктовый (180) *	Калорийность-86
107	Макаронные изделия отварные с маслом (205) *	Калорийность-135
27	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
527	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-770
1805	Итого за день	Калорийность-1808

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Запеканка из творога (100) *	Калорийность-106
182	Молоко кипяченое (150) *	Калорийность-74
41	Бутерброд с джемом или повидлом (20/5/15) *	Калорийность-116
323	Итого за Завтрак	Калорийность-296
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир (150) *	Калорийность-80
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-80
<u>на весь день</u>		
3	Соль (3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
44	Свежий помидор (40) *	Калорийность-10
121	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-94
40	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
150	Компот из свежих плодов (150) *	Калорийность-91
65	Шницель рубленый (60) *	Калорийность-98
180	Суп с рыбными консервами (180) *	Калорийность-154
600	Итого за Обед	Калорийность-408
<u>Уплотненный полдник</u>		
21	Хлеб пшеничный (20) *	Калорийность-47
100	Макаронные изделия отварные с маслом (155) *	Калорийность-115
87	Яблоки (95) *	Калорийность-53
151	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-53
21	Пряники "Суворовские" (25) *	Калорийность-92
63	Печень по-строгановски (70) *	Калорийность-157
443	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-517
1546	Итого за день	Калорийность-1419

