

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	<i>Омлет с сыром(60) *</i>	Калорийность-163
28	<i>Бутерброд с маслом(20/5) *</i>	Калорийность-78
56	<i>Икра кабачковая (консервированная)(40) *</i>	Калорийность-35
150	<i>Кофейный напиток (150) *</i>	Калорийность-89
324	Итого за Завтрак	Калорийность-365
<u>Завтрак 2</u>		
149	<i>Снежок(150) *</i>	Калорийность-116
149	Итого за Завтрак 2	Калорийность-116
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
36	<i>Свежий огурец(40) *</i>	Калорийность-6
40	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
150	<i>Компот из сушеных фруктов (150) *</i>	Калорийность-50
149	<i>Капуста тушеная (150) *</i>	Калорийность-101
150	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками (180) *</i>	Калорийность-111
79	<i>Суфле куриное с рисом (60) *</i>	Калорийность-155
604	Итого за Обед	Калорийность-502
<u>Уплотненный полдник</u>		
88	<i>Груши (95) *</i>	Калорийность-45
65	<i>Котлета рыбная (65) *</i>	Калорийность-123
23	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
117	<i>Картофель отварной(120) *</i>	Калорийность-94
27	<i>Пряники "Суворовские" (25) *</i>	Калорийность-92
180	<i>Чай с сахаром (150) *</i>	Калорийность-27
500	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-428
1 580	Итого за день	Калорийность-1 411

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
64	<i>Салат из кукурузы (консервированной)(60)</i> *	Калорийность-74
40	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	Калорийность-118
220	<i>Кофейный напиток (180) *</i>	Калорийность-109
100	<i>Омлет с сыром(80) *</i>	Калорийность-179
424	Итого за Завтрак	Калорийность-480
<u>Завтрак 2</u>		
178	<i>Снежок (180) *</i>	Калорийность-139
178	Итого за Завтрак 2	Калорийность-139
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
70	<i>Свежий огурец(60) *</i>	Калорийность-7
200	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками(200) *</i>	Калорийность-141
149	<i>Капуста тушеная (150) *</i>	Калорийность-101
200	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-75
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
88	<i>Суфле куриное с рисом (80) *</i>	Калорийность-175
757	Итого за Обед	Калорийность-578
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	<i>Груши (100) *</i>	Калорийность-52
79	<i>Котлета рыбная (115) *</i>	Калорийность-157
180	<i>Чай с сахаром(180)</i>	Калорийность-40
43	<i>Пряники "Суворовские"(50) *</i>	Калорийность-180
30	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
147	<i>Картофель отварной(150) *</i>	Калорийность-145
574	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-613
1 936	Итого за день	Калорийность-1 850

