

Сад Лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
153	Каша вязкая рисовая(160) *	Калорийность-153
57	Бутерброд с сыром(30/5/15) *	Калорийность-157
200	Кофейный напиток (180) *	Калорийность-109
410	Итого за Завтрак	Калорийность-419
<u>Завтрак 2</u>		
193	Кефир (180) *	Калорийность-95
193	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
202	Борщ с фасолью (200) *	Калорийность-118
84	Шницель рубленый(80) *	Калорийность-205
189	Пюре картофельное(150) *	Калорийность-129
68	Салат из белокочанной капусты(60) *	Калорийность-53
200	Кисель из свежих яблок (200) *	Калорийность-69
52	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
795	Итого за Обед	Калорийность-653
<u>Уплотненный полдник</u>		
181	Чай с сахаром (180) *	Калорийность-28
85	Омлет натуральный .(120) *	Калорийность-207
61	Сдоба (60) *	Калорийность-180
85	Икра морковная(60) *	Калорийность-52
35	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
100	Яблоки (100) *	Калорийность-56
547	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-582
1 948	Итого за день	Калорийность-1 749

Ясли Лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
155	Каша вязкая рисовая(160) *	Калорийность-153
43	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
181	Кофейный напиток (150) *	Калорийность-89
379	Итого за Завтрак	Калорийность-358
<u>Завтрак 2</u>		
166	Кефир (150) *	Калорийность-80
166	Итого за Завтрак 2	Калорийность-80
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
150	Борщ с фасолью (180) *	Калорийность-93
67	Шницель рубленый(60) *	Калорийность-146
179	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-102
45	Салат из белокочанной капусты(40) *	Калорийность-23
182	Кисель из свежих яблок (180) *	Калорийность-71
42	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
665	Итого за Обед	Калорийность-514
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Омлет натуральный(60) *	Калорийность-157
50	Икра морковная(40) *	Калорийность-23
61	Сдоба (60) *	Калорийность-180
25	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
180	Чай с сахаром (150) *	Калорийность-23
95	Яблоки (95) *	Калорийность-44
471	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-486
1 684	Итого за день	Калорийность-1 438

