

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
26	Бутерброд с маслом (20/5) *	Калорийность-96
131	Запеканка из творога с морковью (100) *	Калорийность-193
180	Чай с молоком (150) *	Калорийность-77
337	Итого за Завтрак	Калорийность-366
<u>Завтрак 2</u>		
151	Бификефир (150) *	Калорийность-92
151	Итого за Завтрак 2	Калорийность-92
<u>на весь день</u>		
3	Соль (3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
80	Гуляш из отварного мяса (120) *	Калорийность-106
180	Суп с бобовыми (180) *	Калорийность-104
39	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
112	Макаронные изделия отварные с маслом (155) *	Калорийность-150
49	Салат из белокочанной капусты (40) *	Калорийность-23
150	Компот из сушеных фруктов (150) *	Калорийность-50
610	Итого за Обед	Калорийность-512
<u>Уплотненный полдник</u>		
93	Бананы (95) *	Калорийность-92
30	Овсяное печенье (35) *	Калорийность-143
40	Яйца вареные (40) *	Калорийность-63
161	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
23	Хлеб пшеничный (20) *	Калорийность-47
111	Рагу из овощей (100) *	Калорийность-80
458	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-493
1 559	Итого за день	Калорийность-1463

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
134	Запеканка из творога с морковью (100) *	Калорийность-243
36	Бутерброд с маслом (30/5) *	Калорийность-118
200	Чай с молоком (180) *	Калорийность-109
370	Итого за Завтрак	Калорийность-470
<u>Завтрак 2</u>		
181	Бификефир (180) *	Калорийность-113
181	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	Соль (3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
100	Гуляш из отварного мяса (120) *	Калорийность-126
200	Суп с бобовыми (200) *	Калорийность-141
197	Компот из сушеных фруктов (180) *	Калорийность-75
111	Макаронные изделия отварные с маслом (155) *	Калорийность-150
74	Салат из белокочанной капусты (60) *	Калорийность-53
48	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
730	Итого за Обед	Калорийность-644
<u>Уплотненный полдник</u>		
99	Бананы (100) *	Калорийность -98
41	Овсяное печенье (35) *	Калорийность-153
40	Яйца вареные (40) *	Калорийность-63
156	Рагу из овощей (150) *	Калорийность-117
29	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
206	Сок нектар (180)*	Калорийность-86
571	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-576
1 855	Итого за день	Калорийность-1803

