

## Ясли зима основной

| Выход (г)                  | Наименование блюда                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                     |                                                                                |
| 153                        | Каша рисовая молочная(200) *        | Калорийность-125                                                               |
| 150                        | Кофейный напиток (150) *            | Калорийность-89                                                                |
| 38                         | Бутерброд с сыром(20/5/10) *        | Калорийность-116                                                               |
| 341                        | Итого за Завтрак                    | Калорийность-330                                                               |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                     |                                                                                |
| 159                        | Кефир (150) *                       | Калорийность-80                                                                |
| 159                        | Итого за Завтрак 2                  | Калорийность-80                                                                |
| <u>на весь день</u>        |                                     |                                                                                |
| 3                          | Соль(3) *                           |                                                                                |
| 3                          | Итого за на весь день               |                                                                                |
| <u>Обед</u>                |                                     |                                                                                |
| 42                         | Салат из белокочанной капусты(40) * | Калорийность-23                                                                |
| 63                         | Шницель рубленый(60) *              | Калорийность-160                                                               |
| 40                         | Хлеб ржаной (40) *                  | Калорийность-79                                                                |
| 150                        | Борщ с фасолью (180) *              | Калорийность-93                                                                |
| 107                        | Пюре картофельное (120) *           | Калорийность-94                                                                |
| 150                        | Кисель из свежих яблок (180) *      | Калорийность-71                                                                |
| 552                        | Итого за Обед                       | Калорийность-520                                                               |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                     |                                                                                |
| 60                         | Сдоба (60) *                        | Калорийность-180                                                               |
| 94                         | Яблоки (95) *                       | Калорийность-44                                                                |
| 180                        | Чай с сахаром (180) *               | Калорийность-28                                                                |
| 69                         | Икра морковная(40) *                | Калорийность-23                                                                |
| 20                         | Хлеб пшеничный(20) *                | Калорийность-47                                                                |
| 75                         | Омлет натуральный(60) *             | Калорийность-157                                                               |
| 498                        | Итого за Уплотненный полдник        | Калорийность-479                                                               |
| 1 553                      | Итого за день                       | Калорийность-1 409                                                             |

Сад зима основной

| Выход (г)                  | Наименование блюда                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                     |                                                                                |
| 206                        | Каша рисовая молочная(200) *        | Калорийность-165                                                               |
| 50                         | Бутерброд с сыром(30/5/10) *        | Калорийность-139                                                               |
| 200                        | Кофейный напиток (180) *            | Калорийность-109                                                               |
| 456                        | Итого за Завтрак                    | Калорийность-413                                                               |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                     |                                                                                |
| 184                        | Кефир (180) *                       | Калорийность-95                                                                |
| 184                        | Итого за Завтрак 2                  | Калорийность-95                                                                |
| <u>на весь день</u>        |                                     |                                                                                |
| 3                          | Соль(3) *                           |                                                                                |
| 3                          | Итого за на весь день               |                                                                                |
| <u>Обед</u>                |                                     |                                                                                |
| 72                         | Салат из белокочанной капусты(60) * | Калорийность-53                                                                |
| 140                        | Пюре картофельное(150) *            | Калорийность-129                                                               |
| 85                         | Шницель рубленый(60) *              | Калорийность-180                                                               |
| 180                        | Кисель из свежих яблок(200) *       | Калорийность-91                                                                |
| 200                        | Борщ с фасолью (200) *              | Калорийность-118                                                               |
| 51                         | Хлеб ржаной (50) *                  | Калорийность-99                                                                |
| 728                        | Итого за Обед                       | Калорийность-670                                                               |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                     |                                                                                |
| 61                         | Сдоба (60) *                        | Калорийность-180                                                               |
| 184                        | Чай с лимоном (180) *               | Калорийность-42                                                                |
| 99                         | Яблоки (100) *                      | Калорийность-56                                                                |
| 27                         | Хлеб пшеничный (25) *               | Калорийность-59                                                                |
| 89                         | Омлет натуральный(80) *             | Калорийность-170                                                               |
| 64                         | Икра морковная(60) *                | Калорийность-52                                                                |
| 524                        | Итого за Уплотненный полдник        | Калорийность-559                                                               |
| 1 895                      | Итого за день                       | Калорийность-1 737                                                             |

