

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	Омлет натуральный(80) *	Калорийность-177
64	Икра кабачковая(консервированная)(60) *	Калорийность-54
35	Бутерброд с маслом (30/5) *	Калорийность-118
205	Чай с сахаром (180) *	Калорийность-28
394	Итого за Завтрак	Калорийность-377
<u>Завтрак 2</u>		
180	Йогурт(180) *	Калорийность-162
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-162
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты(200) *	Калорийность-87
200	Компот из свежих плодов(180) *	Калорийность-52
84	Котлеты рубленые из птицы (80) *	Калорийность-213
143	Пюре картофельное(150) *	Калорийность-139
60	огурец свежий(60) *	Калорийность-7
50	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
737	Итого за Обед	Калорийность-597
<u>Уплотненный полдник</u>		
138	Каша гречневая вязкая(150) *	Калорийность-174
92	Груши (100)*	Калорийность-52
84	Котлета рыбная (65) *	Калорийность-113
180	Сок фруктовый (180) *	Калорийность-86
35	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
60	Сдоба (60) *	Калорийность-180
589	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-664
1 903	Итого за день	Калорийность-1 800

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром (150) *	Калорийность-23
85	Омлет натуральный(60) *	Калорийность-157
25	Бутерброд с маслом (20/5) *	Калорийность-96
40	Икра кабачковая(консервированная)(40) *	Калорийность-36
350	Итого за Завтрак	Калорийность-312
<u>Завтрак 2</u>		
151	Йогурт(150) *	Калорийность-135
151	Итого за Завтрак 2	Калорийность-135
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты(180) *	Калорийность-74
185	Компот из свежих плодов(180) *	Калорийность-52
50	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
60	Котлеты рубленые из птицы (60) *	Калорийность-127
40	Свежий огурец(40) *	Калорийность-6
108	Пюре картофельное(120) *	Калорийность-97
623	Итого за Обед	Калорийность-435
<u>Уплотненный полдник</u>		
113	Каша гречневая вязкая(120) *	Калорийность-134
92	Груши (100)*	Калорийность-52
150	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
61	Сдоба(60) *	Калорийность-148
64	Котлета рыбная(65) *	Калорийность-74
22	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
502	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-563
1 629	Итого за день	Калорийность-1 405

