

## Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	<i>Бутерброд с джемом или повидлом(20/5/15) *</i>	Калорийность-119
110	<i>Запеканка из творога (50) *</i>	Калорийность-137
180	<i>Молоко кипяченое(150) *</i>	Калорийность-106
330	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-362
<u>Завтрак 2</u>		
157	<i>Кефир(150) *</i>	Калорийность-80
157	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-80
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
151	<i>Каша пшенная вязкая (155) *</i>	Калорийность-142
44	<i>Свежий помидор(40) *</i>	Калорийность-8
15	<i>Соус сметанный(15) *</i>	Калорийность-20
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
66	<i>Тефтели мясные(60) *</i>	Калорийность-113
151	<i>Кисель из свежих яблок(180) *</i>	Калорийность-44
183	<i>Суп с рыбными консервами(180) *</i>	Калорийность-80
51	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Калорийность-79
681	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-533
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
110	<i>Макаронник с печенью 110</i>	Калорийность-147
94	<i>Яблоки(95) *</i>	Калорийность-44
51	<i>Икра свекольная(40) *</i>	Калорийность-49
29	<i>Рожок обсыпной(30) *</i>	Калорийность-94
136	<i>Сок фруктовый (150) *</i>	Калорийность-68
440	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-449
1 611	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 424

## Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	<i>Запеканка из творога (100) *</i>	Калорийность-218
55	<i>Бутерброд с джемом или повидлом(30/5/20) *</i>	Калорийность-151
200	<i>Молоко кипяченое (180) *</i>	Калорийность-119
395	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-488
<u>Завтрак 2</u>		
183	<i>Кефир (180) *</i>	Калорийность-95
183	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
177	<i>Каша пшенная вязкая (205) *</i>	Калорийность-206
199	<i>Суп с рыбными консервами (200) *</i>	Калорийность-84
73	<i>Тефтели мясные (80) *</i>	Калорийность-189
21	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
30	<i>Соус сметанный(30) *</i>	Калорийность-20
70	<i>Свежий помидор(60) *</i>	Калорийность-12
180	<i>Кисель из свежих яблок (200) *</i>	Калорийность-69
51	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
801	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-726
<u>Уплотненный полдник</u>		
84	<i>Апельсины(100) *</i>	Калорийность-45
173	<i>Сок фруктовый (180) *</i>	Калорийность-86
120	<i>Макаронник с печенью 130</i>	Калорийность-170
76	<i>Икра свекольная(60) *</i>	Калорийность-73
27	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
38	<i>Рожок обсыпной(30) *</i>	Калорийность-94
518	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-527
1 900	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 836

