

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями(180) *	Калорийность-134
180	Кофейный напиток(150) *	Калорийность-94
38	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
398	Итого за Завтрак	Калорийность-344
<u>Завтрак 2</u>		
27	Пряники "Суворовские" (25) *	Калорийность-92
150	Снежок(150) *	Калорийность-116
177	Итого за Завтрак 2	Калорийность-208
<u>на весь день</u>		
5	Соль(3) *	
5	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками (180) *	Калорийность-103
70	Птица тушеная(120) *	Калорийность-125
132	Каша вязкая пшеничная(155) *	Калорийность-91
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	Калорийность-64
41	Свежий огурец(40) *	Калорийность-6
40	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
603	Итого за Обед	Калорийность-515
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
65	Суфле из рыбы(65) *	Калорийность-140
98	Картофель отварной(120) *	Калорийность-95
150	Чай с сахаром(150) *	Калорийность-28
90	Яблоки(95) *	Калорийность-44
423	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-354
1 606	Итого за день	Калорийность-1 421

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	<i>Суп молочный с макаронными изделиями (200) *</i>	Калорийность-144
48	<i>Бутерброд с сыром(30/5/10) *</i>	Калорийность-139
180	<i>Кофейный напиток (180) *</i>	Калорийность-109
408	Итого за Завтрак	Калорийность-392
<u>Завтрак 2</u>		
54	<i>Пряники "Суворовские" (50) *</i>	Калорийность-183
180	<i>Снежок (180) *</i>	Калорийность-139
234	Итого за Завтрак 2	Калорийность-322
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) *</i>	Калорийность-146
80	<i>Птица тушеная(120) *</i>	Калорийность-145
156	<i>Каша вязкая пшеничная(155) *</i>	Калорийность-107
62	<i>Свежий огурец(60) *</i>	Калорийность-7
200	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-75
49	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
752	Итого за Обед	Калорийность-638
<u>Уплотненный полдник</u>		
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
85	<i>Суфле из рыбы (85) *</i>	Калорийность-182
123	<i>Картофель отварной(120) *</i>	Калорийность-123
205	<i>Чай с сахаром (180) *</i>	Калорийность-28
95	<i>Яблоки (100) *</i>	Калорийность-56
533	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-448
1 930	Итого за день	Калорийность-1 800

