

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Кофейный напиток (150) *</i>	Калорийность-72
62	<i>Икра кабачковая (консервированная)(40) *</i>	Калорийность-35
25	<i>Бутерброд с маслом(20/5) *</i>	Калорийность-78
60	<i>Омлет с сыром(60) *</i>	Калорийность-127
347	Итого за Завтрак	Калорийность-312
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Снежок(150) *</i>	Калорийность-122
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-122
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
51	<i>Помидоры соленые(40) *</i>	Калорийность-10
150	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками (180) *</i>	Калорийность-104
102	<i>Капуста тушеная (150) *</i>	Калорийность-101
60	<i>Суфле куриное с рисом (60) *</i>	Калорийность-162
40	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-74
150	<i>Компот из сушеных фруктов (150) *</i>	Калорийность-52
553	Итого за Обед	Калорийность-503
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	<i>Чай с сахаром (150) *</i>	Калорийность-28
25	<i>Пряники "Суворовские" (25) *</i>	Калорийность-77
59	<i>Котлета рыбная (65) *</i>	Калорийность-105
93	<i>Картофель отварной(120) *</i>	Калорийность-137
20	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-45
96	<i>Яблоки (95) *</i>	Калорийность-51
443	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-443
1 496	Итого за день	Калорийность-1 380

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Кофейный напиток (180) *</i>	Калорийность-84
65	<i>Салат из кукурузы (консервированной)(60) *</i>	Калорийность-77
35	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	Калорийность-101
100	<i>Омлет с сыром(80) *</i>	Калорийность-199
400	Итого за Завтрак	Калорийность-461
<u>Завтрак 2</u>		
180	<i>Снежок (180) *</i>	Калорийность-147
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-147
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
76	<i>Помидоры соленые(60) *</i>	Калорийность-13
142	<i>Капуста тушеная (150) *</i>	Калорийность-141
88	<i>Суфле куриное с рисом (80) *</i>	Калорийность-205
200	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками(200) *</i>	Калорийность-155
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
180	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-75
736	Итого за Обед	Калорийность-688
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	<i>Апельсины(100) *</i>	Калорийность-45
78	<i>Котлета рыбная (115) *</i>	Калорийность-118
121	<i>Картофель отварной(150) *</i>	Калорийность-155
180	<i>Чай с сахаром(180)</i>	Калорийность-40
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-82
39	<i>Пряники "Суворовские"(50) *</i>	Калорийность-80
538	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-520
1 857	Итого за день	Калорийность-1816