

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Каша рисовая молочная(200) *	Калорийность-109
36	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-111
150	Кофейный напиток (150) *	Калорийность-72
337	Итого за Завтрак	Калорийность-292
<u>Завтрак 2</u>		
157	Кефир (150) *	Калорийность-91
157	Итого за Завтрак 2	Калорийность-91
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
150	Кисель из свежих яблок (180) *	Калорийность-91
66	Шницель рубленый(60) *	Калорийность-101
150	Борщ с фасолью (180) *	Калорийность-100
105	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-109
54	Салат из квашенной капусты(40) *	Калорийность-28
41	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-74
566	Итого за Обед	Калорийность-503
<u>Уплотненный полдник</u>		
61	Сдоба (60) *	Калорийность-141
180	Чай с сахаром (180) *	Калорийность-32
95	Яблоки (95) *	Калорийность-51
60	Омлет натуральный(60) *	Калорийность-195
87	Икра морковная(40) *	Калорийность-81
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-45
503	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-545
1 566	Итого за день	Калорийность-1 431

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	<i>Каша рисовая молочная(200) *</i>	Калорийность-139
46	<i>Бутерброд с сыром(30/5/10) *</i>	Калорийность-139
200	<i>Кофейный напиток (180) *</i>	Калорийность-84
447	Итого за Завтрак	Калорийность-362
<u>Завтрак 2</u>		
183	<i>Кефир (180) *</i>	Калорийность-95
183	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
93	<i>Шницель рубленый(60) *</i>	Калорийность-131
76	<i>Салат из квашенной капусты(60) *</i>	Калорийность-55
51	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
200	<i>Борщ с фасолью (200) *</i>	Калорийность-118
136	<i>Пюре картофельное(150) *</i>	Калорийность-129
200	<i>Кисель из свежих яблок(200) *</i>	Калорийность-91
756	Итого за Обед	Калорийность-623
<u>Уплотненный полдник</u>		
61	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-141
25	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-82
200	<i>Чай с лимоном (180) *</i>	Калорийность-40
119	<i>Омлет натуральный(80) *</i>	Калорийность-255
100	<i>Яблоки (100) *</i>	Калорийность-56
95	<i>Икра морковная(60) *</i>	Калорийность-102
600	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-676
1 989	Итого за день	Калорийность-1 756