

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
142	Запеканка из творога с морковью (100) *	Калорийность-217
41	Бутерброд с маслом (30/5) *	Калорийность-118
220	Чай с молоком (180) *	Калорийность-109
403	Итого за Завтрак	Калорийность-444
<u>Завтрак 2</u>		
183	Бифидефир(180) *	Калорийность-113
183	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
77	Салат из белокочанной капусты(60) *	Калорийность-53
132	Каша рассыпчатая гречневая(115) *	Калорийность-164
200	Борщ (200) *	Калорийность-96
100	Гуляш из отварного мяса (120) *	Калорийность-189
40	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
21	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
180	Компот из сушеных фруктов (180) *	Калорийность-75
750	Итого за Обед	Калорийность-703
<u>Уплотненный полдник</u>		
104	Рыба, запеченная в омлете(80) *	Калорийность-187
83	Икра свекольная(60) *	Калорийность-73
28	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
175	Сок фруктовый (180) *	Калорийность-86
29	Печенье(30) *	Калорийность-91
100	Яблоки (100) *	Калорийность-56
519	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-552
1 858	Итого за день	Калорийность-1 812

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
121	Запеканка из творога с морковью (50) *	Калорийность-167
31	Бутерброд с маслом (20/5) *	Калорийность-96
200	Чай с молоком (150) *	Калорийность-77
352	Итого за Завтрак	Калорийность-340
<u>Завтрак 2</u>		
155	Бифидефир(150) *	Калорийность-92
155	Итого за Завтрак 2	Калорийность-92
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
47	Салат из белокочанной капусты(40) *	Калорийность-23
117	Каша рассыпчатая гречневая(115) *	Калорийность-144
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	Калорийность-64
40	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
150	Борщ (180) *	Калорийность-64
21	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
90	Гуляш из отварного мяса(120) *	Калорийность-120
615	Итого за Обед	Калорийность-541
<u>Уплотненный полдник</u>		
82	Рыба, запеченная в омлете(60) *	Калорийность-113
108	Икра свекольная(40) *	Калорийность-87
27	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
138	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
19	Печенье(30) *	Калорийность-91
95	Яблоки(95) *	Калорийность-44
469	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-462
1 594	Итого за день	Калорийность-1 435

