

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
48	Бутерброд с сыром(30/5/10) *	Калорийность-139
180	Кофейный напиток (180) *	Калорийность-109
180	Суп молочный с макаронными изделиями (200) *	Калорийность-144
408	Итого за Завтрак	Калорийность-392
<u>Завтрак 2</u>		
182	Снежок (180) *	Калорийность-139
182	Итого за Завтрак 2	Калорийность-139
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
68	Салат из белокочанной капусты(60) *	Калорийность-53
138	Каша вязкая пшеничная(155) *	Калорийность-107
82	Птица тушеная(120) *	Калорийность-145
26	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
200	Компот из сушеных фруктов (180) *	Калорийность-75
180	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200) *	Калорийность-148
51	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
745	Итого за Обед	Калорийность-686
<u>Уплотненный полдник</u>		
26	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
90	Груши (100) *	Калорийность-52
206	Чай с сахаром (180) *	Калорийность-28
88	Картофель отварной(120) *	Калорийность-94
86	Суфле из рыбы (85) *	Калорийность-184
43	Пряники "Суворовские" (50) *	Калорийность-183
539	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-600
1 877	Итого за день	Калорийность-1 817

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
38	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
180	Кофейный напиток(150) *	Калорийность-94
180	Суп молочный с макаронными изделиями(180) *	Калорийность-134
398	Итого за Завтрак	Калорийность-344
<u>Завтрак 2</u>		
152	Снежок(150) *	Калорийность-116
152	Итого за Завтрак 2	Калорийность-116
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
45	Салат из белокочанной капусты(40) *	Калорийность-23
117	Каша вязкая пшеничная(155) *	Калорийность-107
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками (180) *	Калорийность-133
72	Птица тушеная(120) *	Калорийность-145
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	Калорийность-64
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
41	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
595	Итого за Обед	Калорийность-598
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
86	Груши (95) *	Калорийность-45
66	Суфле из рыбы(65) *	Калорийность-150
80	Картофель отварной(120) *	Калорийность-94
150	Чай с сахаром(150) *	Калорийность-28
22	Пряники "Суворовские"(25) *	Калорийность-92
424	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-456
1 572	Итого за день	Калорийность-1 514

