

Сад зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
207	Запеканка из творога с морковью (100) *	Калорийность-232
200	Чай с молоком (180) *	Калорийность-100
35	Бутерброд с маслом(30/5) *	Калорийность-99
442	Итого за Завтрак	Калорийность-431
<u>Завтрак 2</u>		
186	Бифидефир(180) *	Калорийность-113
186	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
180	Компот из сушеных фруктов (180) *	Калорийность-83
118	Гуляш из отварного мяса (160) *	Калорийность-150
44	Помидоры соленые(60) *	Калорийность-13
199	Суп с бобовыми (200) *	Калорийность-135
108	Макаронные изделия отварные с маслом (205) *	Калорийность-192
49	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
698	Итого за Обед	Калорийность-672
<u>Уплотненный полдник</u>		
91	Апельсины(100) *	Калорийность-45
30	Печенье(61) *	Калорийность-166
25	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
181	Сок фруктовый (180) *	Калорийность-86
121	Икра свекольная(60) *	Калорийность-120
81	Рыба, запеченная в омлете(80) *	Калорийность-158
529	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-634
1 858	Итого за день	Калорийность-1 850

Ясли зима основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
86	Запеканка из творога с морковью (100) *	Калорийность-106
200	Чай с молоком (150) *	Калорийность-73
25	Бутерброд с маслом(20/5) *	Калорийность-78
311	Итого за Завтрак	Калорийность-257
<u>Завтрак 2</u>		
186	Бифидефир(180) *	Калорийность-113
186	Итого за Завтрак 2	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
71	Макаронные изделия отварные с маслом(155) *	Калорийность-136
39	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
29	Помидоры соленые(60) *	Калорийность-13
180	Суп с бобовыми(180) *	Калорийность-114
85	Гуляш из отварного мяса(120) *	Калорийность-104
180	Компот из сушеных фруктов (150) *	Калорийность-52
584	Итого за Обед	Калорийность-498
<u>Уплотненный полдник</u>		
181	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-53
96	Яблоки (95) *	Калорийность-51
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-45
99	Икра свекольная(40) *	Калорийность-67
62	Рыба, запеченная в омлете(60) *	Калорийность-142
20	Печенье(30) *	Калорийность-122
478	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-480
1 562	Итого за день	Калорийность-1 348