

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
190	Какао с молоком (180) *	Калорийность-100
200	Суп молочный с крупой(200) *	Калорийность-148
34	Бутерброд с маслом (30/5) *	Калорийность-118
424	Итого за Завтрак	Калорийность-366
<u>Завтрак 2</u>		
182	Йогурт(180) *	Калорийность-162
182	Итого за Завтрак 2	Калорийность-162
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
70	Свежий помидор(60) *	Калорийность-14
151	Плов из птицы(160) *	Калорийность-232
24	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
220	Суп с бобовыми (200) *	Калорийность-141
200	Кисель из свежих яблок (180) *	Калорийность-71
49	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
714	Итого за Обед	Калорийность-616
<u>Уплотненный полдник</u>		
88	Груши (100) *	Калорийность-52
89	Омлет натуральный(80) *	Калорийность-179
59	Салат из горошка зеленого консервированного (60) *	Калорийность-50
24	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
50	Сдоба (60) *	Калорийность-180
192	Сок нектар (180) *	Калорийность-86
502	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-606
1 825	Итого за день	Калорийность-1 750

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с крупой(180) *	Калорийность-111
150	Какао с молоком(150) *	Калорийность-87
24	Бутерброд с маслом(20/5) *	Калорийность-80
354	Итого за Завтрак	Калорийность-278
<u>Завтрак 2</u>		
152	Йогурт(150) *	Калорийность-135
152	Итого за Завтрак 2	Калорийность-135
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
45	Свежий помидор(40) *	Калорийность-8
15	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
180	Суп с бобовыми(180) *	Калорийность-104
122	Плов из птицы(160) *	Калорийность-172
33	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
150	Кисель из свежих яблок(180) *	Калорийность-44
545	Итого за Обед	Калорийность-454
<u>Уплотненный полдник</u>		
85	Груши (95) *	Калорийность-45
61	Омлет натуральный(80) *	Калорийность-129
54	Икра кабачковая(консервированная)(60) *	Калорийность-54
24	Хлеб пшеничный(25) *	Калорийность-59
50	Сдоба (60) *	Калорийность-180
130	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
404	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-535
1 458	Итого за день	Калорийность-1 402

