

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша вязкая рисовая(160) *</i>	Калорийность-203
51	<i>Бутерброд с сыром(30/5/15) *</i>	Калорийность-157
200	<i>Кофейный напиток (180) *</i>	Калорийность-109
451	Итого за Завтрак Калорийность-469	
<u>Завтрак 2</u>		
184	<i>Кефир (180) *</i>	Калорийность-95
184	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>		
48	<i>Салат из свеклы(60) *</i>	Калорийность-57
50	<i>Хлеб ржаной(40) *</i>	Калорийность-79
89	<i>Шницель рубленый(80) *</i>	Калорийность-205
180	<i>Кисель из свежих яблок (200) *</i>	Калорийность-69
200	<i>Борщ с фасолью (200) *</i>	Калорийность-118
151	<i>Пюре картофельное(150) *</i>	Калорийность-129
718	Итого за Обед Калорийность-657	
<u>Уплотненный полдник</u>		
36	<i>Хлеб пшеничный (25) *</i>	Калорийность-59
57	<i>Сдоба (60) *</i>	Калорийность-180
100	<i>Яблоки (100) *</i>	Калорийность-56
56	<i>Икра морковная(60) *</i>	Калорийность-52
85	<i>Омлет натуральный .(120) *</i>	Калорийность-157
200	<i>Чай с лимоном(180) *</i>	Калорийность-47
534	Итого за Уплотненный полдник Калорийность-551	
1 890	Итого за день Калорийность-1 772	

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
154	Каша вязкая рисовая(160) *	Калорийность-153
35	Бутерброд с сыром(20/5/10) *	Калорийность-116
180	Кофейный напиток (150) *	Калорийность-89
369	Итого за Завтрак Калорийность-358	
<u>Завтрак 2</u>		
158	Кефир (150) *	Калорийность-80
158	Итого за Завтрак 2 Калорийность-80	
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
31	Салат из свеклы(40) *	Калорийность-35
150	Борщ с фасолью (180) *	Калорийность-93
180	Кисель из свежих яблок (180) *	Калорийность-71
60	Шницель рубленый(60) *	Калорийность-146
40	Хлеб ржаной (40) *	Калорийность-79
126	Пюре картофельное (120) *	Калорийность-102
587	Итого за Обед Калорийность-526	
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Омлет натуральный(60) *	Калорийность-157
26	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
57	Сдоба (60) *	Калорийность-180
95	Яблоки (95) *	Калорийность-44
180	Чай с сахаром (150) *	Калорийность-23
39	Икра морковная(40) *	Калорийность-23
457	Итого за Уплотненный полдник Калорийность-486	
1 574	Итого за день Калорийность-1 450	

