

## Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка из творога с морковью (100) *</i>	Калорийность-243
36	<i>Бутерброд с маслом (30/5) *</i>	Калорийность-118
205	<i>Чай с молоком (180) *</i>	Калорийность-109
391	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-470
<u>Завтрак 2</u>		
184	<i>Бифидефир(180) *</i>	Калорийность-113
184	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-113
<u>на весь день</u>		
3	<i>Соль(3) *</i>	
3	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
65	<i>Свежий огурец(60) *</i>	Калорийность-7
48	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	Калорийность-99
200	<i>Суп с бобовыми (200) *</i>	Калорийность-141
180	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	Калорийность-75
116	<i>Макаронные изделия отварные с маслом (155) *</i>	Калорийность-180
120	<i>Гуляш из отварного мяса (120) *</i>	Калорийность-146
729	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-648
<u>Уплотненный полдник</u>		
76	<i>Бананы (100) *</i>	Калорийность -92
37	<i>Овсяное печенье (35) *</i>	Калорийность-153
30	<i>Хлеб пшеничный(25) *</i>	Калорийность-59
167	<i>Сок нектар (180) *</i>	Калорийность-86
40	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-63
189	<i>Рагу из овощей (150) *</i>	Калорийность-157
539	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-610
1 846	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 821

## Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	<i>Запеканка из творога с морковью (100) *</i>	Калорийность-143
200	<i>Чай с молоком (150) *</i>	Калорийность-77
26	<i>Бутерброд с маслом (20/5) *</i>	Калорийность-96
356	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-316
<u>Завтрак 2</u>		
179	<i>Бифидефир(150) *</i>	Калорийность-92
179	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-92
<u>на весь день</u>		
7	<i>Соль(3) *</i>	
7	<b>Итого за на весь день</b>	
<u>Обед</u>		
42	<i>Свежий огурец(40) *</i>	Калорийность-6
39	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	Калорийность-79
181	<i>Суп с бобовыми(180) *</i>	Калорийность-104
98	<i>Макаронные изделия отварные с маслом (155) *</i>	Калорийность-150
150	<i>Компот из сушеных фруктов (150) *</i>	Калорийность-50
136	<i>Гуляш из отварного мяса (120) *</i>	Калорийность-126
646	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-515
<u>Уплотненный полдник</u>		
72	<i>Бананы (95) *</i>	Калорийность-92
37	<i>Овсяное печенье (35) *</i>	Калорийность-153
118	<i>Сок фруктовый (150) *</i>	Калорийность-68
21	<i>Хлеб пшеничный(20) *</i>	Калорийность-47
40	<i>Яйца вареные (40) *</i>	Калорийность-63
122	<i>Рагу из овощей (100) *</i>	Калорийность-80
410	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	Калорийность-503
1 598	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1 426