

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
39	Икра кабачковая(консервированная)(40) *	Калорийность-36
180	Чай с сахаром (150) *	Калорийность-23
85	Омлет натуральный(60) *	Калорийность-157
25	Бутерброд с маслом (20/5) *	Калорийность-96
329	Итого за Завтрак	Калорийность-312
<u>Завтрак 2</u>		
155	Йогурт(150) *	Калорийность-135
155	Итого за Завтрак 2	Калорийность-135
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
43	Свежий помидор(40) *	Калорийность-8
180	Щи из свежей капусты(180) *	Калорийность-74
111	Пюре картофельное(120) *	Калорийность-97
52	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
66	Котлеты рубленые из птицы (60) *	Калорийность-127
185	Компот из свежих плодов(180) *	Калорийность-52
637	Итого за Обед	Калорийность-437
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
120	Каша вязкая ячневая(160) *	Калорийность-97
61	Сдоба(60) *	Калорийность-148
145	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
67	Котлета рыбная(65) *	Калорийность-74
92	Яблоки(95) *	Калорийность-44
505	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-478
1 629	Итого за день	Калорийность-1 362

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром (180) *	Калорийность-28
59	Икра кабачковая(консервированная)(60) *	Калорийность-54
100	Омлет натуральный(80) *	Калорийность-227
37	Бутерброд с маслом (30/5) *	Калорийность-118
350	Итого за Завтрак	Калорийность-427
<u>Завтрак 2</u>		
186	Йогурт(180) *	Калорийность-162
186	Итого за Завтрак 2	Калорийность-162
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты(200) *	Калорийность-77
66	Помидор свежий 60	Калорийность-15
52	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
144	Пюре картофельное(150) *	Калорийность-129
200	Компот из свежих плодов(180) *	Калорийность-52
85	Котлеты рубленые из птицы (80) *	Калорийность-213
747	Итого за Обед	Калорийность-585
<u>Уплотненный полдник</u>		
120	Каша вязкая ячневая(160) *	Калорийность-97
174	Сок фруктовый (180) *	Калорийность-86
114	Котлета рыбная (65) *	Калорийность-113
60	Сдоба (60) *	Калорийность-180
35	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
98	Яблоки (100) *	Калорийность-56
601	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-591
1 887	Итого за день	Калорийность-1 765

