

Ясли лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
111	Запеканка из творога (50) *	Калорийность-144
40	Бутерброд с джемом или повидлом(20/5/15) *	Калорийность-119
183	Молоко кипяченое(150) *	Калорийность-106
334	Итого за Завтрак	Калорийность-369
<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>		
95	Каша гречневая вязкая(150) *	Калорийность-114
180	Суп с рыбными консервами(180) *	Калорийность-80
61	Тефтели мясные(60) *	Калорийность-113
15	Соус сметанный(15) *	Калорийность-20
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
43	Свежий помидор(40) *	Калорийность-8
150	Кисель из свежих яблок(180) *	Калорийность-44
50	Хлеб ржаной(40) *	Калорийность-79
614	Итого за Обед	Калорийность-505
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
110	Макаронник с печенью 130	Калорийность-124
29	Рожок обсыпной(30) *	Калорийность-94
62	Икра свекольная(40) *	Калорийность-87
118	Сок фруктовый (150) *	Калорийность-68
95	Яблоки(95) *	Калорийность-44
434	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-464
1 543	Итого за день	Калорийность-1 418

Сад лето основной

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
203	Молоко кипяченое (180) *	Калорийность-119
135	Запеканка из творога (100) *	Калорийность-218
55	Бутерброд с джемом или повидлом(30/5/20) *	Калорийность-151
393	Итого за Завтрак	Калорийность-488
<u>Завтрак 2</u>		
182	Кефир (180) *	Калорийность-95
182	Итого за Завтрак 2	Калорийность-95
<u>на весь день</u>		
3	Соль(3) *	
3	Итого за на весь день	
<u>Обед</u>		
115	Каша гречневая вязкая(150) *	Калорийность-114
30	Соус сметанный(30) *	Калорийность-20
180	Кисель из свежих яблок (200) *	Калорийность-69
20	Хлеб пшеничный(20) *	Калорийность-47
50	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-99
200	Суп с рыбными консервами (200) *	Калорийность-84
65	Свежий помидор(60) *	Калорийность-14
70	Тефтели мясные (80) *	Калорийность-189
730	Итого за Обед	Калорийность-636
<u>Уплотненный полдник</u>		
82	Апельсины(100) *	Калорийность-45
130	Макаронник с печенью 130	Калорийность-174
39	Рожок обсыпной(30) *	Калорийность-94
176	Сок нектар (180)*	Калорийность-86
29	Хлеб пшеничный (25) *	Калорийность-59
87	Икра свекольная(60) *	Калорийность-74
543	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-532
1 851	Итого за день	Калорийность-1 751

