

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	Соль дневная норма	
160	Каша жидкая ячневая *	Белки-5, Углеводы-34, Жиры-1, Калорийность-159
160	Чай с молоком *	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
60	Бутерброд с сыром *	Белки-7, Жиры-8, Калорийность-180, Углеводы-19
383	Итого за Завтрак	Белки-15, Углеводы-64, Жиры-12, Калорийность-415
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок фруктовый *	Углеводы-20, Калорийность-78, Белки-1
160	Итого за Завтрак 2	Углеводы-20, Калорийность-78, Белки-1
<u>Обед</u>		
180	Борщ зеленый *	Калорийность-98, Углеводы-7, Жиры-6, Белки-3
70	Тефтели мясные *	Углеводы-9, Жиры-11, Белки-10, Калорийность-173
130	Макаронные изделия отварные *	Калорийность-146, Углеводы-23, Белки-5, Жиры-4
50	Салат из свежих помидоров *	Жиры-3, Калорийность-38, Углеводы-2, Белки-1
30	Хлеб пшеничный *	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
160	Кисель из кураги *	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-89
30	Хлеб ржаной *	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
30	Соус сметанный с томатом и луком *	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-2, Жиры-2
680	Итого за Обед	Калорийность-700, Углеводы-93, Жиры-26, Белки-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный *	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-26
15	Хлеб ржаной *	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
72	Икра кабачковая вар *	
160	Кисломолочный продукт *	Жиры-5, Калорийность-94, Белки-5, Углеводы-6
90	Рыба, запеченная в омлете *	Белки-14, Углеводы-3, Калорийность-106, Жиры-4
60	Булочка ванильная *	Белки-6, Жиры-6, Калорийность-232, Углеводы-40
100	Фрукты *	Углеводы-9, Калорийность-41
160	Чай с лимоном *	Калорийность-21, Углеводы-5
672	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-74, Белки-27, Калорийность-550, Жиры-15
1 895	Итого за день	Белки-68, Углеводы-251, Жиры-53, Калорийность-1 743

Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	<i>Соль дневная норма</i>	
130	<i>Каша жидкая ячневая *</i>	Жиры-6, Калорийность-190, Углеводы-28, Белки-6
150	<i>Чай с молоком *</i>	Углеводы-9, Жиры-3, Белки-3, Калорийность-69
45	<i>Бутерброд с сыром *</i>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-15, Жиры-7
328	Итого за Завтрак	Жиры-16, Калорийность-398, Углеводы-52, Белки-14
<u>Завтрак 2</u>		
120	<i>Сок фруктовый *</i>	Калорийность-52, Углеводы-12
120	Итого за Завтрак 2	Калорийность-52, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
150	<i>Борщ зеленый *</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-78
30	<i>Соус сметанный с луком *</i>	Жиры-2, Углеводы-2, Калорийность-26
50	<i>Тефтели мясные *</i>	Калорийность-128, Жиры-8, Белки-8, Углеводы-6
110	<i>Макаронные изделия отварные *</i>	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
30	<i>Салат из свежих помидоров *</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-1
15	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-26
150	<i>Кисель из кураги *</i>	Белки-1, Калорийность-86, Углеводы-21
15	<i>Хлеб ржаной *</i>	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
550	Итого за Обед	Белки-17, Жиры-20, Углеводы-66, Калорийность-523
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	<i>Хлеб пшеничный *</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-26
15	<i>Хлеб ржаной *</i>	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
49	<i>Икра кабачковая вар *</i>	
120	<i>Кисломолочный продукт *</i>	Калорийность-71, Углеводы-5, Жиры-4, Белки-3
60	<i>Рыба, запеченная в омлете *</i>	Углеводы-3, Жиры-4, Калорийность-97, Белки-12
60	<i>Булочка ванильная *</i>	Белки-6, Жиры-6, Калорийность-232, Углеводы-40
95	<i>Фрукты *</i>	Калорийность-39, Углеводы-9
120	<i>Чай с лимоном *</i>	Углеводы-6, Калорийность-16
534	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-74, Белки-23, Калорийность-511, Жиры-14
1 532	Итого за день	Жиры-50, Калорийность-1 484, Углеводы-204, Белки-54

Сад проба лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	Соль дневная норма	
100	Каша жидкая ячневая *	Белки-4, Жиры-5, Калорийность-146, Углеводы-21
100	Чай с молоком *	Углеводы-6, Калорийность-42, Жиры-2, Белки-1
60	Бутерброд с сыром *	Белки-7, Жиры-8, Калорийность-180, Углеводы-19
263	Итого за Завтрак	Белки-12, Жиры-15, Калорийность-368, Углеводы-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый *	Белки-1, Углеводы-13, Калорийность-49
100	Итого за Завтрак 2	Белки-1, Углеводы-13, Калорийность-49
<u>Обед</u>		
100	Борщ зеленый *	Углеводы-4, Белки-2, Жиры-3, Калорийность-54
70	Тефтели мясные *	Углеводы-9, Жиры-11, Белки-10, Калорийность-173
100	Макаронные изделия отварные *	Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность- 111, Белки-4
50	Салат из свежих помидоров *	Жиры-3, Калорийность-38, Углеводы-2, Белки-1
30	Хлеб пшеничный *	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Кисель из кураги *	Белки-1, Калорийность-57, Углеводы-13
30	Хлеб ржаной *	Углеводы-12, Калорийность-59, Белки-2
30	Соус сметанный с томатом и луком *	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-2, Жиры-2
510	Итого за Обед	Углеводы-75, Белки-23, Жиры-22, Калорийность-589
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб пшеничный *	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-26
15	Хлеб ржаной *	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
72	Икра кабачковая вар *	
100	Кисломолочный продукт *	Углеводы-4, Белки-3, Калорийность-59, Жиры-3
90	Рыба, запеченная в омлете *	Белки-14, Углеводы-3, Калорийность- 106, Жиры-4
60	Булочка ванильная *	Белки-6, Жиры-6, Калорийность-232, Углеводы-40
100	Фрукты *	Углеводы-9, Калорийность-41
100	Чай с лимоном *	Калорийность-25, Углеводы-4
552	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-71, Белки-25, Калорийность- 519, Жиры-13
1 425	Итого за день	Белки-61, Жиры-50, Калорийность-1 525, Углеводы-205

Ясли проба лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
3	<i>Соль дневная норма</i>	
100	<i>Каша жидкая ячневая*</i>	Белки-4, Жиры-5, Калорийность-146, Углеводы-21
100	<i>Чай с молоком*</i>	Углеводы-6, Калорийность-42, Жиры-2, Белки-1
45	<i>Бутерброд с сыром*</i>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы- 15, Жиры-7
248	Итого за Завтрак	Белки-10, Жиры-14, Калорийность-327, Углеводы-42
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Сок фруктовый*</i>	Углеводы-12, Калорийность-52
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-12, Калорийность-52
<u>Обед</u>		
100	<i>Борщ зеленый*</i>	Углеводы-4, Белки-2, Жиры-3, Калорийность-54
30	<i>Соус сметанный с луком*</i>	Жиры-2, Углеводы-2, Калорийность-26
50	<i>Тефтели мясные*</i>	Калорийность-128, Жиры-8, Белки-8, Углеводы-6
100	<i>Макаронные изделия отварные*</i>	Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность- 111, Белки-4
30	<i>Салат из свежих помидоров*</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-1
15	<i>Хлеб пшеничный*</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-26
100	<i>Кисель из кураги*</i>	Белки-1, Калорийность-57, Углеводы-13
15	<i>Хлеб ржаной*</i>	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
440	Итого за Обед	Углеводы-55, Белки-17, Жиры-18, Калорийность-457
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	<i>Хлеб пшеничный*</i>	Углеводы-5, Белки-1, Калорийность-26
15	<i>Хлеб ржаной*</i>	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6
49	<i>Икра кабачковая вар*</i>	
100	<i>Кисломолочный продукт*</i>	Углеводы-4, Белки-3, Калорийность-59, Жиры-3
60	<i>Рыба, запеченная в омлете*</i>	Углеводы-3, Жиры-4, Калорийность-97, Белки-12
50	<i>Булочка ванильная*</i>	Жиры-4, Углеводы-27, Калорийность- 161, Белки-4
95	<i>Фрукты*</i>	Калорийность-39, Углеводы-9
100	<i>Чай с лимоном*</i>	Калорийность-25, Углеводы-4
484	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-58, Белки-21, Калорийность- 437, Жиры-11
1 272	Итого за день	Белки-48, Жиры-43, Калорийность-1 273, Углеводы-167