

Ясли (зима рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" (150) *	Калорийность-98
30	Бутерброд с маслом (30) *	Калорийность-102
181	Кофейный напиток с молоком **	Калорийность-86
362	Итого за Завтрак	Калорийность-286
<u>Завтрак 2</u>		
150	Кефир м.д.ж. 2,5%(150) *	Калорийность-77
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-77
<u>Обед</u>		
151	Рассольник ленинградский(150)	Калорийность-72
60	Биточки рубленые из говядины (60) *	Калорийность-139
110	Рис отварной с овощами (110) *	Калорийность-117
20	Хлеб пшеничный (20) *	Калорийность-53
20	Хлеб ржаной (20) *	Калорийность-35
150	Компот из кураги(150) *	Калорийность-68
511	Итого за Обед	Калорийность-484
<u>Уплотненный полдник</u>		
95	Яблоки (95) *	Калорийность-42
111	Рагу из овощей *	Калорийность-122
15	Хлеб пшеничный (15) *	Калорийность-40
177	Сок яблочный(180) *	Калорийность-81
60	Пирожок с повидлом(60)	Калорийность-165
458	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-450
1 481	Итого за день	Калорийность-1 297

Заведующий

Лебедева Н.П.

Сад (зима рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
181	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"(180)	Калорийность-134
40	Бутерброд с маслом (40) *	Калорийность-137
181	Кофейный напиток с молоком **	Калорийность-86
402	Итого за Завтрак	Калорийность-357
<u>Завтрак 2</u>		
180	Кефир**	Калорийность-90
180	Итого за Завтрак 2	Калорийность-90
<u>Обед</u>		
182	Рассольник ленинградский**	Калорийность-87
81	Биточки рубленые из говядины (80) *	Калорийность-183
130	Рис отварной с овощами(130)	Калорийность-138
20	Хлеб пшеничный (20) *	Калорийность-53
50	Салат из картофеля с зеленым горошком(50)	Калорийность-56
50	Хлеб ржаной (50) *	Калорийность-87
180	Компот из кураги(180) *	Калорийность-82
693	Итого за Обед	Калорийность-686
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	Хлеб пшеничный (20) *	Калорийность-53
100	Яблоки (100) *	Калорийность-44
150	Рагу из овощей (150) *	Калорийность-135
177	Сок яблочный(180)*	Калорийность-81
80	Пирожок с повидлом(80)	Калорийность-220
527	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-533
1 802	Итого за день	Калорийность-1 666

Заведующий

Лебедева Н.П.