

Ясли (лето рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Омлет натуральный(130) *	ЭЦ-191
30	Икра кабачковая (30) *	ЭЦ-23
20	Хлеб пшеничный (20) *	ЭЦ-53
180	Чай с сахаром**	ЭЦ-36
360	Итого за Завтрак	ЭЦ-303
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт жир 2,5 %(150) *	ЭЦ-76
150	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-76
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный (20) *	ЭЦ-53
150	Суп картофельный с клецками(150)	ЭЦ-52
60	Тефтели мясные(60)	ЭЦ-80
30	Помидор в нарезке(30)	ЭЦ-6
40	Хлеб ржаной (40) *	ЭЦ-70
150	Компот из кураги(150) *	ЭЦ-68
110	Пюре картофельное (110) *	ЭЦ-107
560	Итого за Обед	ЭЦ-436
<u>Уплотненный полдник</u>		
120	Вареники ленивые(120)	ЭЦ-266
30	Соус сметанный(30) *	ЭЦ-19
115	Салат из моркови**	ЭЦ-60
150	Молоко кипяченое(150)*	ЭЦ-85
95	Груши(95)	ЭЦ-44
510	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-474
1 580	Итого за день	ЭЦ-1 289

Заведующий

Лебедева Н.П.

Сад (лето рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный(150) *	ЭЦ-277
20	Хлеб пшеничный (20) *	ЭЦ-53
40	Икра кабачковая (40) *	ЭЦ-36
150	Чай с сахаром *	
360	Итого за Завтрак	ЭЦ-366
<u>Завтрак 2</u>		
180	Йогурт жир 2,5 %(180) *	ЭЦ-92
180	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-92
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный (20) *	ЭЦ-53
50	Хлеб ржаной (50) *	ЭЦ-87
180	Компот из кураги(180) *	ЭЦ-82
60	Помидор в нарезке(60)	ЭЦ-13
180	Суп картофельный с клецками**	ЭЦ-63
80	Тефтели мясные*	ЭЦ-106
150	Пюре картофельное*	ЭЦ-137
720	Итого за Обед	ЭЦ-541
<u>Уплотненный полдник</u>		
115	Салат из моркови**	ЭЦ-60
50	Соус сметанный**	ЭЦ-38
150	Вареники ленивые(150) *	ЭЦ-332
180	Молоко жир 2,5 %(180) *	ЭЦ-95
15	Хлеб пшеничный (15) *	ЭЦ-40
100	Груши(100)	ЭЦ-46
610	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-611
1 870	Итого за день	ЭЦ-1 610

Заведующий

Лебедева Н.П.