

Ясли (лето рацион)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Суп молочный с макаронными изделиями(150) *</i>	ЭЦ-109
8	<i>Сыр (порциями) *</i>	ЭЦ-26
15	<i>Хлеб пшеничный (15) *</i>	ЭЦ-40
180	<i>Кофейный напиток с молоком **</i>	ЭЦ-86
353	Итого за Завтрак	ЭЦ-261
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Сок яблочный (150) *</i>	ЭЦ-68
150	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-68
<u>Обед</u>		
150	<i>Свекольник(180)</i>	ЭЦ-64
160	<i>Рыба, запеченная с картофелем(160)</i>	ЭЦ-188
30	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов(30) *</i>	ЭЦ-21
20	<i>Хлеб пшеничный (20) *</i>	ЭЦ-53
40	<i>Хлеб ржаной (40) *</i>	ЭЦ-70
150	<i>Компот из сушеных фруктов (150) *</i>	ЭЦ-85
550	Итого за Обед	ЭЦ-481
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	<i>Хлеб пшеничный (15) *</i>	ЭЦ-40
110	<i>Рис отварной с овощами (110) *</i>	ЭЦ-117
60	<i>Икра баклажанная(80)</i>	ЭЦ-48
60	<i>Пирожок с повидлом(60)</i>	ЭЦ-165
150	<i>Напиток из плодов шиповника(150) *</i>	ЭЦ-71
95	<i>Яблоки (95) *</i>	ЭЦ-42
490	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-483
1 543	Итого за день	ЭЦ-1 293

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>		
20	<i>Хлеб пшеничный (20) *</i>	ЭЦ-53
200	<i>Суп молочный с макаронными изделиями(200) *</i>	ЭЦ-149
200	<i>Кофейный напиток с молоком *</i>	ЭЦ-101
10	<i>Сыр (порциями) 10*</i>	ЭЦ-36
430	Итого за Завтрак	ЭЦ-339
<u>Завтрак 2</u>		
167	<i>Напиток витаминизированный</i>	ЭЦ-75
167	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-75
<u>Обед</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный (20) *</i>	ЭЦ-53
180	<i>Компот из сушеных фруктов (180) *</i>	ЭЦ-106
180	<i>Свекольник(180)</i>	ЭЦ-77
50	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов(50) *</i>	ЭЦ-36
50	<i>Хлеб ржаной (50) *</i>	ЭЦ-87
210	<i>Рыба,запеченная с картофелем(210)</i>	ЭЦ-268
690	Итого за Обед	ЭЦ-627
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	<i>Хлеб пшеничный (20) *</i>	ЭЦ-53
180	<i>Напиток из плодов шиповника(180) *</i>	ЭЦ-79
100	<i>Яблоки (100) *</i>	ЭЦ-44
130	<i>Рис отварной с овощами(130)</i>	ЭЦ-138
80	<i>Пирожок с повидлом(80)</i>	ЭЦ-220
80	<i>Икра баклажанная(80)</i>	ЭЦ-64
590	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-598
1 877	Итого за день	ЭЦ-1 639

Заведующий

Лебедева Н.П.