

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная манная	Калорийность-154,923, Белки-5,096, Жиры-6,12, Углеводы-24,35
200	Напиток кофейный	Калорийность-77,14, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-143,955, Белки-4,073, Жиры-5,425, Углеводы-18,653
Итого за Завтрак		Калорийность-376,018, Белки-10,669, Жиры-12,745, Углеводы-50,003
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-145,005, Белки-5,083, Жиры-5,07, Углеводы-14,84
150/40	Бигус из свежей капусты с курицей	Калорийность-286,684, Белки-11,694, Жиры-10,8, Углеводы-35,677, ВитаминС-5,368
200	Напиток из свежесзамороженной ягоды (облепиха)	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС-22,436
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-606,689, Белки-18,91, Жиры-16,87, Углеводы-90,517, ВитаминС-27,804
<u>Полдник</u>		
050	Баранка яичная	Калорийность-199,8, Белки-5,132, Жиры-7,54, Углеводы-27,855, ВитаминС-1,296
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-259,9, Белки-6,532, Жиры-10,04, Углеводы-35,855, ВитаминС-1,296
<u>Ужин</u>		
180/10	Вареники ленивые с маслом	Калорийность-332,623, Белки-11,439, Жиры-12,775, Углеводы-37,04
030	Соус сметанный сладкий	Калорийность-78,4, Белки-2,4, Жиры-3,22, Углеводы-20,705
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Апельсины свежие	Калорийность-64,28, Жиры-0,6, Углеводы-12,88, ВитаминС-20,9
Итого за Ужин		Калорийность-479,303, Белки-14,139, Жиры-16,595, Углеводы-71,625, ВитаминС-20,9
Итого за день		Калорийность-1 822,66, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____

Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная манная	Калорийность-117,206, Белки-4,003, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-272,006, Белки-8,203, Жиры-10,66, Углеводы-38,281
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы- 13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-115,96, Белки-4,064, Жиры-4,8, Углеводы- 12,17
120/30	Бигус из сежей капусты с курицей	Калорийность-189,424, Белки-7,44, Жиры-5,673, Углеводы-20,584, ВитаминС-3,68
180	Напиток из свежесзамороженной ягоды	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-21,278
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-464,384, Белки-13,64, Жиры-11,473, Углеводы-68,754, ВитаминС-24,958
<u>Полдник</u>		
040	Баранка яичная	Калорийность-142, Белки-2,064, Жиры-6,032, Углеводы- 20,08, ВитаминС-1,042
180	Чай с молоком	Калорийность-46,8, Белки-1,02, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-188,8, Белки-3,084, Жиры-8,032, Углеводы- 26,08, ВитаминС-1,042
<u>Ужин</u>		
140/10	Вареники ленивые с маслом	Калорийность-226,12, Белки-10,353, Жиры-9,865, Углеводы-24,18
030	Сладкий сметанный соус	Калорийность-88,46, Белки-2,4, Жиры-3,22, Углеводы- 20,705
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
095	Апельсины свежие	Калорийность-55,48, Белки-0,57, Углеводы-11, ВитаминС- 19
Итого за Ужин		Калорийность-374,06, Белки-13,323, Жиры-13,085, Углеводы-56,885, ВитаминС-19
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____