

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшенино-кукурузная	Калорийность-158,423, Белки-4,96, Жиры-4,84, Углеводы-23,62
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-404,363, Белки-10,6, Жиры-14,3, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-5,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,307
Итого за Завтрак 2		Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-5,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,307
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-157,94, Белки-5,72, Жиры-6,12, Углеводы-14,116, ВитаминС-0,84
80/30	Биточки рыбные Нежные	Калорийность-189,26, Белки-11,478, Жиры-8,096, Углеводы-11,018
150	Пюре картофельное	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-2,9
200	Напиток из шиповника	Калорийность-88, Углеводы-22, ВитаминС-29,252
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-687,79, Белки-21,569, Жиры-20,076, Углеводы-92,714, ВитаминС-33,176
<u>Полдник</u>		
120	Яблоки, запеченные с сахаром	Калорийность-174,247, Белки-2, Углеводы-38,205, ВитаминС-8,496
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-178,247, Белки-2, Углеводы-39,205, ВитаминС-8,496
<u>Ужин</u>		
80	Котлета по-хлыновски	Калорийность-173,23, Белки-11,965, Жиры-13,749, Углеводы-14,741
150	Рис с овощами	Калорийность-178,5, Белки-4,141, Жиры-6,505, Углеводы-25,94
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-406,93, Белки-16,706, Жиры-20,254, Углеводы-54,881
Итого за день		Калорийность-1 800, 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 пшленно-кукурузная	Калорийность-115,22, Белки-3,087, Жиры-5,3, Углеводы-18,344
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-271,34, Белки-7,287, Жиры-10,62, Углеводы-37,474
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-5,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,307
Итого за Завтрак 2		Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-5,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,307
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-110,87, Белки-4,34, Жиры-4,89, Углеводы-11, ВитаминС-0,61
60/20	Биточки рыбные Нежные	Калорийность-120,832, Белки-9,21, Жиры-6,52, Углеводы-9,57
120	Пюре картофельное	Калорийность-114,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
180	Напиток из шиповника	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-26,544
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-497,667, Белки-17,262, Жиры-15,525, Углеводы-76,57, ВитаминС-29,364
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки, запеченные с сахаром	Калорийность-136,855, Белки-1,66, Углеводы-23,77, ВитаминС-7,31
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-140,855, Белки-1,66, Углеводы-24,77, ВитаминС-7,31
<u>Ужин</u>		
60	Котлета по-хлыновски	Калорийность-170,2, Белки-8,65, Жиры-10,36, Углеводы-10,986
120	Рис с овощами	Калорийность-146,268, Белки-3,416, Жиры-5,165, Углеводы-23
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-367,468, Белки-12,666, Жиры-15,525, Углеводы-48,186
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____