

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная овсяная	Калорийность-174,05, Белки-5,324, Жиры-6,12, Углеводы-23,041
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-143,955, Белки-4,073, Жиры-5,425, Углеводы-18,653
Итого за Завтрак		Калорийность-362,805, Белки-10,897, Жиры-12,745, Углеводы-48,694
<u>Завтрак 2</u>		
200	Йогурт (персик)	Калорийность-119,133, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13,533, ВитаминС-6,995
Итого за Завтрак 2		Калорийность-119,133, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13,533, ВитаминС-6,995
<u>Обед</u>		
200	Свекольник с мясом со сметаной	Калорийность-134,2, Белки-5,2, Жиры-5,08, Углеводы-15,136, ВитаминС-3,53
80	Ежики мясные	Калорийность-98,55, Белки-9,58, Жиры-5,47, Углеводы-4,84
040	Соус основной красный Д	Калорийность-103,179, Белки-0,525, Жиры-2,84, Углеводы-23,82, ВитаминС-1,37
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-171,836, Белки-3,54, Жиры-6,32, Углеводы-26,38
200	Кисель из смородины	Калорийность-88, Углеводы-22, ВитаминС-23,941
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-690,765, Белки-20,067, Жиры-19,94, Углеводы-114,176, ВитаминС-28,841
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,327, Белки-4,886, Жиры-9,41, Углеводы-28,695
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-215,327, Белки-4,886, Жиры-9,41, Углеводы-29,695
<u>Ужин</u>		
80/30	Колбаски куриные с сыром в соусе	Калорийность-168,855, Белки-9,906, Жиры-7,935, Углеводы-9,981
150	Макароны отварные	Калорийность-139,325, Белки-2,333, Жиры-4,97, Углеводы-25,8
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Углеводы-11
100	Яблоки свежие	Калорийность-41,59, Углеводы-7,121, ВитаминС-14,09
Итого за Ужин		Калорийность-411,97, Белки-13,15, Жиры-12,905, Углеводы-54,902, ВитаминС-14,09
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 овсяная	Калорийность-132,724, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-287,524, Белки-8,284, Жиры-8,9, Углеводы-37,22
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (персик)	Калорийность-80,038, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-7,022, ВитаминС-5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-80,038, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-7,022, ВитаминС-5
<u>Обед</u>		
150	Свекольник с мясом со сметаной	Калорийность-116,23, Белки-4,1, Жиры-4,87, Углеводы-14,001, ВитаминС-2
60	Ёжики мясные	Калорийность-89,183, Белки-7,27, Жиры-3,505, Углеводы-2,334
030	Соус основной красный	Калорийность-46,26, Жиры-2,14, Углеводы-9, ВитаминС-1
110	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-112,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Кисель из смородины	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС-23
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-531,157, Белки-14,742, Жиры-14,502, Углеводы-86,212, ВитаминС-26
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,327, Белки-4,086, Жиры-9,41, Углеводы-26,09
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-215,327, Белки-4,086, Жиры-9,41, Углеводы-27,09
<u>Ужин</u>		
60/25	Колбаски куриные с сыром в соусе	Калорийность-102, Белки-8,348, Жиры-6,638, Углеводы-5,425
110	Макаронны отварные	Калорийность-106,36, Белки-2, Жиры-3,8, Углеводы-21,266
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-0,6, Углеводы-11
95	Яблоки свежие	Калорийность-26,594, Углеводы-6,765, ВитаминС-13,926
Итого за Ужин		Калорийность-285,954, Белки-11,138, Жиры-10,438, Углеводы-45,456, ВитаминС-13,926
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____