

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная	Калорийность-165,43, Белки-5,84, Жиры-5,63, Углеводы-24,85
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-151,92, Белки-3,25, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-394,49, Белки-11,11, Жиры-12,09, Углеводы-57,43
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит	Калорийность-117,31, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-117,31, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-134,68, Белки-5,072, Жиры-6,12, Углеводы-14,956
190	Голубцы ленивые	Калорийность-321,2, Белки-14,338, Жиры-12, Углеводы-39,634, ВитаминС-7,465
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Углеводы-18, ВитаминС-21,08
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-634,48, Белки-21,81, Жиры-19,12, Углеводы-94,59, ВитаминС-29,005
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-199,644, Белки-2,96, Жиры-7,3, Углеводы-30,526
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-259,744, Белки-4,36, Жиры-9,8, Углеводы-38,526
<u>Ужин</u>		
80	Рыба запеченная в сметанном соусе	Калорийность-141,296, Белки-8,72, Жиры-9,12, Углеводы-7,174
130	Рис припущенный	Калорийность-131,9, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
100	Апельсины свежие	Калорийность-64,28, Жиры-0,6, Углеводы-12,88, ВитаминС-20,9
Итого за Ужин		Калорийность-393,976, Белки-12,97, Жиры-15,24, Углеводы-58,454, ВитаминС-20,995
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	<i>Каша молочная пшеничная</i>	Калорийность-132,984, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5/10	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	Калорийность-119,24, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14,96
Итого за Завтрак		Калорийность-293,024, Белки-8,23, Жиры-11,18, Углеводы-39,301
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Бифивит</i>	Калорийность-84,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-104,291, Белки-4,06, Жиры-4,3, Углеводы-11,096, ВитаминС-1,665
160	<i>Голубцы ленивые</i>	Калорийность-242,88, Белки-9,42, Жиры-11,105, Углеводы-28,8, ВитаминС-5,235
180	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-19,1
050	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-508,171, Белки-15,58, Жиры-16,405, Углеводы-75,896, ВитаминС-26
<u>Полдник</u>		
30	<i>Вафли</i>	Калорийность-128,02, Белки-2,476, Жиры-4,38, Углеводы-24,7
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-50,28, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-178,3, Белки-3,676, Жиры-6,38, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
60	<i>Рыба запеченная в сметанном соусе</i>	Калорийность-108,81, Белки-6,694, Жиры-5, Углеводы-5,103
110	<i>Рис припущенный</i>	Калорийность-114,965, Белки-2,5, Жиры-3,785, Углеводы-20
180	<i>Чай без сахара</i>	Калорийность-4, Углеводы-1
025	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
095	<i>Апельсины свежие</i>	Калорийность-55,48, Белки-0,57, Углеводы-11, ВитаминС-19
Итого за Ужин		Калорийность-335,755, Белки-10,764, Жиры-9,285, Углеводы-48,103, ВитаминС-19
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____