

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-106,08, Белки-6,733, Жиры-6,42, Углеводы-9,65
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10/2 0	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийность-123, Белки-3,589, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-8,63
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-289,18, Белки-11,722, Жиры-13,92, Углеводы-33,65, ВитаминС-8,661
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-127,5, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-127,5, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем</b>	Калорийность-127,08, Белки-5,6, Жиры-5,047, Углеводы-14,92, ВитаминС-4,36
70	<b>Биточек по-белорусски</b>	Калорийность-128,18, Белки-8,717, Жиры-7,14, Углеводы-9,295
130	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-155,57, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-25,43
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-20,89
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-587,83, Белки-19,136, Жиры-17,067, Углеводы-91,645, ВитаминС-25,25
<b><u>Полдник</u></b>		
075	<b>Коржик молочный</b>	Калорийность-228,476, Белки-4,59, Жиры-9,124, Углеводы-32
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-232,476, Белки-4,59, Жиры-9,124,
<b><u>Ужин</u></b>		
170	<b>Зразы картофельные с печеню</b>	Калорийность-360,814, Белки-11,452, Жиры-12,389, Углеводы-46,098, ВитаминС-4,089
030	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18,007, ВитаминС-12
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-44, Углеводы-11
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-563,014, Белки-14,052, Жиры-15,389, Углеводы-88,305, ВитаминС-16,089
<b>Итого за день</b>		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><b>Завтрак</b></u>		
130	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-87,2, Белки-5,049, Жиры-5,81, Углеводы-5,185
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5/15	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийность-109,56, Белки-1,64, Жиры-4, Углеводы-13,058, ВитаминС-7,9
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-237,56, Белки-7,889, Жиры-11,13, Углеводы-24,273, ВитаминС-7,926
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Борщ с Фасолью и картофелем</b>	Калорийность-110,796, Белки-4,06, Жиры-5,01, Углеводы-12,1, ВитаминС-4,074
60	<b>Биточек по-белорусски</b>	Калорийность-99,539, Белки-6,668, Жиры-5, Углеводы-8
110	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-118,548, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-21,4
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-48,8, Углеводы-12, ВитаминС-19
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-472,683, Белки-14,51, Жиры-13,52, Углеводы-75,5, ВитаминС-23,074
<u><b>Полдник</b></u>		
065	<b>Коржик молочный</b>	Калорийность-181,807, Белки-3,925, Жиры-7,364, Углеводы-25,211
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-185,807, Белки-3,925, Жиры-7,364, Углеводы-26,211
<u><b>Ужин</b></u>		
030	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18,007, ВитаминС-12
150	<b>Зразы картофельные с печеню</b>	Калорийность-229,2, Белки-9,326, Жиры-8,236, Углеводы-30,009, ВитаминС-3
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-24, Углеводы-6
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-0,6, Углеводы-11
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-407,2, Белки-11,926, Жиры-11,236, Углеводы-65,016, ВитаминС-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_