

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-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-178,8, Белки-4, Жиры-5,5, Углеводы-26,58
Итого за Завтрак		Калорийность-378,523, Белки-10,596, Жиры-12,82, Углеводы-57,93
<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 картофельный с вермишелью	Калорийность-136,962, Белки-5,021, Жиры-6,378, Углеводы-14,89, ВитаминС-2,8
50/50	Бефстроганов из куриной грудки	Калорийность-141,933, Белки-10,81, Жиры-7,13, Углеводы-6,32
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174,56, Белки-3,403, Жиры-6,32, Углеводы-26,38
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
200	Напиток из шиповника	Калорийность-64, Углеводы-16, ВитаминС-29,252
Итого за Обед		Калорийность-620,455, Белки-21,255, Жиры-20,828, Углеводы-85,59, ВитаминС-32,401
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-156,012, Белки-2,698, Жиры-5,22, Углеводы-22,56
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-216,112, Белки-4,098, Жиры-7,72, Углеводы-30,56
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-359,2, Белки-13,061, Жиры-14,882, Углеводы-43,5
50	Соус абрикосовый	Калорийность-60,96, Углеводы-15,42, ВитаминС-6,482
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-11,03
Итого за Ужин		Калорийность-484,16, Белки-14,301, Жиры-14,882, Углеводы-73,92, ВитаминС-17,599
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 манная	Калорийность-117,206, Белки-4,3, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-151,92, Белки-3,25, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-308,606, Белки-8,75, Жиры-10,66, Углеводы-43,761
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-108, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10
Итого за Завтрак 2		Калорийность-108, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с вермишелью и курицей	Калорийность-123,164, Белки-4,409, Жиры-4,58, Углеводы-14,232, ВитаминС-1,011
40/40	Бефстроганов из куриной грудки	Калорийность-90,999, Белки-7,21, Жиры-6,591, Углеводы-3,21
110	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-112,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Напиток из шиповника	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-25,163
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-485,647, Белки-15,481, Жиры-15,928, Углеводы-74,319, ВитаминС-26,424
<u>Полдник</u>		
030	Печенье	Калорийность-117,5, Белки-2,051, Жиры-3,24, Углеводы-15,403
180	Чай с молоком	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-164,3, Белки-3,251, Жиры-5,24, Углеводы-21,403
<u>Ужин</u>		
130	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-227,462, Белки-9,546, Жиры-10,641, Углеводы-29,778
40	Соус абрикосовый	Калорийность-53,985, Белки-1,032, Жиры-0,781, Углеводы-10,739, ВитаминС-5,822
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Углеводы-12, ВитаминС-12,7
Итого за Ужин		Калорийность-333,447, Белки-10,768, Жиры-11,422, Углеводы-53,517, ВитаминС-18,576
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____