

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная рисовая	Калорийность-169,28, Белки-5,96, Жиры-5,92, Углеводы-24,84
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-415,22, Белки-11,6, Жиры-15,38, Углеводы-59,42
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биойогурт (ананас)	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-1,2
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-1,2
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с гренками	Калорийность-133,24, Белки-5, Жиры-6,085, Углеводы-14,81, ВитаминС-4,82
70	Котлета Домашняя	Калорийность-143,313, Белки-9,481, Жиры-6,874, Углеводы-7,983
130	Рагу овощное	Калорийность-139,764, Белки-2,53, Жиры-5,222, Углеводы-23, ВитаминС-2,36
200	Компот из изюма	Калорийность-80, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-18,5
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-591,317, Белки-18,752, Жиры-18,411, Углеводы-87,793, ВитаминС-25,68
<u>Полдник</u>		
75	Булочка дорожная	Калорийность-287,896, Белки-4,509, Жиры-10,14, Углеводы-44,65
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-291,896, Белки-4,509, Жиры-10,14, Углеводы-45,65
<u>Ужин</u>		
180	Рыба запеченая с картофелем	Калорийность-300,127, Белки-15,103, Жиры-12,339, Углеводы-30,816, ВитаминС-3,12
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Апельсины свежие	Калорийность-41,59, Жиры-0,6, Углеводы-7,121, ВитаминС-20
Итого за Ужин		Калорийность-396,917, Белки-16,014, Жиры-12,939, Углеводы-52,137, ВитаминС-23,12
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 рисовая	Калорийность-118,36, Белки-4,04, Жиры-3,81, Углеводы-18,032
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-274,48, Белки-8,24, Жиры-9,13, Углеводы-37,162
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт м	Биойогурт (ананас)	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-1,2
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-1,2
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с гренками	Калорийность-107,769, Белки-4,409, Жиры-5,097, Углеводы-11,34, ВитаминС-3,955
50	Котлета Домашняя	Калорийность-96,09, Белки-6,87, Жиры-5,27, Углеводы-5,25
110	Рагу овощное	Калорийность-119,32, Белки-2,482, Жиры-4,671, Углеводы-18, ВитаминС-2
180	Компот из изюма	Калорийность-48,8, Углеводы-12, ВитаминС-17,066
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-466,979, Белки-15,161, Жиры-15,268, Углеводы-68,59, ВитаминС-23,021
<u>Полдник</u>		
065	Булочка дорожная	Калорийность-239,5, Белки-3,695, Жиры-8,932, Углеводы-33,083
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-243,5, Белки-3,695, Жиры-8,932, Углеводы-34,083
<u>Ужин</u>		
150	Рыба запеченная с картофелем	Калорийность-232,797, Белки-10,884, Жиры-10, Углеводы-28,4, ВитаминС-2,779
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-0,6, Углеводы-11
095	Апельсины свежие	Калорийность-26,594, Жиры-0,54, Углеводы-6,765, ВитаминС-18
Итого за Ужин		Калорийность-310,391, Белки-11,779, Жиры-10,54, Углеводы-47,165, ВитаминС-20,779
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____