

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша "Чебурашка"	Калорийность-163, Белки-5,4, Жиры-4,6, Углеводы-25
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-376,6, Белки-10,52, Жиры-13,8, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня)	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-15,737
Итого за Завтрак 2		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-15,737
<u>Обед</u>		
19	Сельдь соленая	Калорийность-36,273, Белки-1,802, Жиры-3,29
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-137,36, Белки-5,9, Жиры-6,08, Углеводы-14,76, ВитаминС-9,64
140/40	Жаркое по-домашнему	Калорийность-306, Белки-10,501, Жиры-8, Углеводы-48, ВитаминС-3,48
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Углеводы-18, ВитаминС-21,08
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-648,233, Белки-19,803, Жиры-17,6, Углеводы-102,76, ВитаминС-34,2
<u>Полдник</u>		
050	Печенье Овсяное	Калорийность-213,3, Белки-4,109, Жиры-7,701, Углеводы-31,93
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-217,3, Белки-4,109, Жиры-7,701, Углеводы-32,93
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога	Калорийность-311,813, Белки-12,818, Жиры-12,149, Углеводы-39,73
040	Молоко сгущенное	Калорийность-129,304, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-445,117, Белки-15,818, Жиры-17,149, Углеводы-56,73
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 "Чебурашка"	Калорийность-116,55, Белки-3,375, Жиры-3,45, Углеводы-18
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-122,2, Белки-3,6, Жиры-5, Углеводы-14,96
Итого за Завтрак		Калорийность-278,23, Белки-8,175, Жиры-9,25, Углеводы-39,83
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня)	Калорийность-89,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-9,584, ВитаминС-7,043
Итого за Завтрак 2		Калорийность-89,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-9,584, ВитаминС-7,043
<u>Обед</u>		
15	Сельдь соленая	Калорийность-36,273, Белки-1,35, Жиры-1,604
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-113,3, Белки-4,53, Жиры-5,086, Углеводы-13,07, ВитаминС-8,36
110/40	Жаркое по-домашнему	Калорийность-221,152, Белки-9,919, Жиры-6,421, Углеводы-24,864, ВитаминС-4,361
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-19,1
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-521,725, Белки-17,099, Жиры-13,341, Углеводы-73,934, ВитаминС-31,821
<u>Полдник</u>		
030	Печенье Овсяное	Калорийность-155,796, Белки-2,068, Жиры-6,4, Углеводы-22,481
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-159,796, Белки-2,068, Жиры-6,4, Углеводы-23,481
<u>Ужин</u>		
130	Сырники из творога	Калорийность-277,793, Белки-10,221, Жиры-12,191, Углеводы-31,199
030	Молоко сгущенное	Калорийность-67,85, Белки-1,912, Жиры-2,25, Углеводы-10,03
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-349,643, Белки-12,133, Жиры-14,441, Углеводы-42,229
Итого за день		Калорийность-1 398,744, Белки-43,225, Жиры-47,182, Углеводы-189,058, ВитаминС-38,894

Руководитель _____

Мед.работник _____