

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша молочная пшениная	Калорийность-167,67, Белки-5,84, Жиры-5,63, Углеводы-25,6
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-143,955, Белки-4,073, Жиры-5,425, Углеводы-18,653
Итого за Завтрак		Калорийность-388,765, Белки-11,933, Жиры-12,515, Углеводы-58,253
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт т	Сок детский	Калорийность-51,825, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-11,362
Итого за Завтрак 2		Калорийность-51,825, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-11,362
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей	Калорийность-130,84, Белки-5,817, Жиры-5,4, Углеводы-14,76, ВитаминС-4,448
40/50	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-151,135, Белки-9,161, Жиры-8,523, Углеводы-4,264
150	Макароны отварные	Калорийность-139,325, Белки-2,333, Жиры-4,97, Углеводы-25,8
200	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-88, Углеводы-22, ВитаминС-19
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-614,3, Белки-19,333, Жиры-19,893, Углеводы-88,824, ВитаминС-23,448
<u>Полдник</u>		
075	Булочка домашняя	Калорийность-237,58, Белки-4,033, Жиры-9,36, Углеводы-34,337
180	Бифивит	Калорийность-116, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
Итого за Полдник		Калорийность-353,58, Белки-8,533, Жиры-13,86, Углеводы-48,737
<u>Ужин</u>		
80	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-129,94, Белки-9,251, Жиры-8,212, Углеводы-4,786
130	Рис припущенный	Калорийность-161,09, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
200	Чай с лимоном	Калорийность-48, Углеводы-12, ВитаминС-15,19
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-391,53, Белки-13,201, Жиры-13,732, Углеводы-54,186, ВитаминС-15,19
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 пшениная	Калорийность-117,206, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-263,406, Белки-8,23, Жиры-11,18, Углеводы-35,952
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт м	Сок детский	Калорийность-51,825, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-11,362
Итого за Завтрак 2		Калорийность-51,825, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-11,362
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей	Калорийность-110,868, Белки-4,19, Жиры-4,9, Углеводы-12,502, ВитаминС-3,074
30/40	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-123,646, Белки-6,411, Жиры-7,056, Углеводы-8,52
110	Макароны отварные	Калорийность-131,52, Белки-2,032, Жиры-3,28, Углеводы-23,4
180	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-48, Углеводы-12, ВитаминС-18,534
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-519,034, Белки-14,651, Жиры-16,236, Углеводы-78,422, ВитаминС-21,608
<u>Полдник</u>		
065	Булочка домашняя	Калорийность-181, Белки-3,451, Жиры-5, Углеводы-30,626
150	Бифивит	Калорийность-84,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-265,75, Белки-7,201, Жиры-8,75, Углеводы-39,626
<u>Ужин</u>		
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-106,52, Белки-7,418, Жиры-6,449, Углеводы-3
110	Рис припущенный	Калорийность-124,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20
150	Чай с лимоном	Калорийность-16, Углеводы-4, ВитаминС-12,03
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-299,985, Белки-10,918, Жиры-10,834, Углеводы-38, ВитаминС-12,03
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____