

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный	Калорийность-106,08, Белки-6,733, Жиры-6,42, Углеводы-9,65
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-203,955, Белки-4,273, Жиры-8,625, Углеводы-28,653
Итого за Завтрак		Калорийность-370,135, Белки-12,406, Жиры-17,545, Углеводы-46,303
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Свекольник с мясом со сметаной	Калорийность-122,32, Белки-5,2, Жиры-5,08, Углеводы-14,13, ВитаминС-7,065
70	Ежжики мясные	Калорийность-98,5, Белки-9,58, Жиры-5,475, Углеводы-4,84
030	Соус сметанный	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11,007, ВитаминС-12
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-166, Белки-3,54, Жиры-5,22, Углеводы-26,38
200	Компот из кураги	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-20,89
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-642,82, Белки-22,061, Жиры-19,005, Углеводы-98,357, ВитаминС-39,955
<u>Полдник</u>		
75	Гребешок с повидлом	Калорийность-210,3, Белки-3,052, Жиры-6, Углеводы-29
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-270,4, Белки-4,452, Жиры-8,5, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
50	Икра кабачковая пром	Калорийность-41,9, Жиры-1,5, Углеводы-8,308, ВитаминС-2
170	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-266,195, Белки-10,371, Жиры-9,7, Углеводы-34,632, ВитаминС-8,014
200	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-410,295, Белки-11,331, Жиры-11,2, Углеводы-64,94, ВитаминС-10,014
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>		
130	Омлет натуральный	Калорийность-87,2, Белки-5,049, Жиры-5,81, Углеводы-5,185
180	Чай 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-233,4, Белки-9,249, Жиры-12,13, Углеводы-22,826
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Свекольник с мясом со сметаной	Калорийность-108,63, Белки-4,1, Жиры-4,47, Углеводы-13, ВитаминС-6,5
60	Ёжики мясные	Калорийность-69,961, Белки-6,27, Жиры-3,505, Углеводы-3,334
020	Соус сметанный	Калорийность-66,662, Белки-1,25, Жиры-2,25, Углеводы-10,353, ВитаминС-11,124
110	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-112,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Компот из кураги	Калорийность-48,8, Углеводы-12, ВитаминС-19
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-501,537, Белки-14,87, Жиры-14,212, Углеводы-81,564, ВитаминС-36,624
<u>Полдник</u>		
65	Гребешок с повидлом	Калорийность-162,473, Белки-2,7, Жиры-5,652, Углеводы-24
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-203,273, Белки-3,9, Жиры-6,972, Углеводы-30,03
<u>Ужин</u>		
30	Икра кабачковая	Калорийность-35,24, Жиры-1, Углеводы-6,3, ВитаминС-1,5
150	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-238, Белки-9,371, Жиры-8,936, Углеводы-30,88, ВитаминС-6,85
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-355,44, Белки-10,231, Жиры-9,936, Углеводы-54,18, ВитаминС-8,35
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____