

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная	Калорийность-185,03, Белки-5,84, Жиры-6,03, Углеводы-26,85
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-198,32, Белки-4,073, Жиры-8,5, Углеводы-25,653
Итого за Завтрак		Калорийность-428,15, Белки-11,413, Жиры-15,73, Углеводы-59,503
<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-лапша домашняя с курицей	Калорийность-128,904, Белки-5,083, Жиры-5,48, Углеводы-14,813
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-138,498, Белки-9,496, Жиры-6,81, Углеводы-9,119
150	Пюре картофельное	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-2,9
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Углеводы-18, ВитаминС-19,08
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-601,592, Белки-20,129, Жиры-18,92, Углеводы-87,512, ВитаминС-21,98
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-176,912, Белки-3,71, Жиры-6,5, Углеводы-27,309
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-237,012, Белки-5,11, Жиры-9, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная	Калорийность-285,212, Белки-13,047, Жиры-12, Углеводы-31,256, ВитаминС-0,5
50	Соус абрикосовый	Калорийность-54,64, Углеводы-13,42, ВитаминС-4,495
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Апельсины свежие	Калорийность-88,644, Жиры-0,6, Углеводы-20, ВитаминС-23,025
Итого за Ужин		Калорийность-432,496, Белки-13,598, Жиры-12,6, Углеводы-65,676, ВитаминС-28,02
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 пшеничная	Калорийность-132,984, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-277,864, Белки-8,23, Жиры-10,66, Углеводы-36,792
<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>		
150	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-109,054, Белки-4,464, Жиры-4,894, Углеводы-11,788
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-100,53, Белки-6,2, Жиры-5,29, Углеводы-7,03
120	Пюре картофельное	Калорийность-114,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-483,549, Белки-15,264, Жиры-15,069, Углеводы-74,818, ВитаминС-21,1
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	Калорийность-115,109, Белки-2,95, Жиры-4,942, Углеводы-14,562
180	Чай с молоком	Калорийность-50,28, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-165,389, Белки-4,15, Жиры-6,942, Углеводы-20,562
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка творожная	Калорийность-232,423, Белки-10,179, Жиры-10,039, Углеводы-27,089
40	Соус абрикосовый	Калорийность-53,985, Углеводы-10,739, ВитаминС-4,1
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
095	Апельсины свежие	Калорийность-82,04, Жиры-0,54, Углеводы-19, ВитаминС-19,4
Итого за Ужин		Калорийность-372,448, Белки-10,606, Жиры-10,579, Углеводы-57,828, ВитаминС-23,9
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____