

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная манная</b>	Калорийность-154,923, Белки-5,096, Жиры-6,12, Углеводы-27,35
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/15	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-198,32, Белки-4,073, Жиры-8,5, Углеводы-25,653
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-430,383, Белки-11,189, Жиры-16,08, Углеводы-67,003
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
125/1шт м	<b>Биоогурт (персик)</b>	Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-8,307
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-8,307
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Щи из свежей капусты</b>	Калорийность-141,08, Белки-6,447, Жиры-5,74, Углеводы-15,909, ВитаминС-5,67
80	<b>Тфтели рыбные</b>	Калорийность-124,061, Белки-9,182, Жиры-7,205, Углеводы-5,622, ВитаминС-0,56
150	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-178,5, Белки-4,141, Жиры-6,505, Углеводы-25,94, ВитаминС-2,58
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-64, Углеводы-16, ВитаминС-30,223
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-602,641, Белки-20,991, Жиры-19,68, Углеводы-85,471, ВитаминС-39,033
<b><u>Полдник</u></b>		
050	<b>Печенье</b>	Калорийность-176,012, Белки-2,698, Жиры-5,22, Углеводы-29,56
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-236,112, Белки-4,098, Жиры-7,72, Углеводы-37,56
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Макаронник с говядиной</b>	Калорийность-274,346, Белки-12,085, Жиры-10,395, Углеводы-29,719
030	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-78,648, Белки-1,912, Жиры-3, Углеводы-11,047, ВитаминС-2,66
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-408,194, Белки-14,597, Жиры-13,395, Углеводы-54,966, ВитаминС-2,66
<b>Итого за день</b>		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><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша молочная манная</b>	Калорийность-117,206, Белки-4,3, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-263,406, Белки-8,5, Жиры-11,18, Углеводы-35,952
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
125/1шт м	<b>Биоогурт (персик)</b>	Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-8,307
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-8,307
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Щи из свежей капусты</b>	Калорийность-103,996, Белки-4,03, Жиры-4,424, Углеводы-12,015, ВитаминС-5,432
60	<b>Тефтели рыбные</b>	Калорийность-97,498, Белки-7,504, Жиры-6,15, Углеводы-4,083
110	<b>Рис с овощами</b>	Калорийность-124,98, Белки-2,781, Жиры-4,285, Углеводы-23, ВитаминС-2,15
180	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-27,151
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-477,474, Белки-15,527, Жиры-15,089, Углеводы-75,098, ВитаминС-35,093
<u><b>Полдник</b></u>		
040	<b>Печенье</b>	Калорийность-122,459, Белки-2,013, Жиры-4,755, Углеводы-16,703
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-169,259, Белки-3,213, Жиры-6,755, Углеводы-22,703
<u><b>Ужин</b></u>		
150	<b>Макаронник с говядиной</b>	Калорийность-254,711, Белки-9,615, Жиры-8,691, Углеводы-31
020	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-57,28, Белки-1,42, Жиры-2,16, Углеводы-8,047, ВитаминС-1,6
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-367,191, Белки-11,635, Жиры-10,851, Углеводы-53,247, ВитаминС-1,6
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_