

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшенично-кукурузная	Калорийность-158,423, Белки-4,96, Жиры-4,84, Углеводы-23,62
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-372,023, Белки-10,08, Жиры-14,04, Углеводы-51,2
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня)	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-14,082
Итого за Завтрак 2		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-14,082
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-147,94, Белки-5,72, Жиры-6,12, Углеводы-14,116, ВитаминС-3,84
50/50	Мясо, тушеное в томатном соусе	Калорийность-156,683, Белки-10,136, Жиры-9,76, Углеводы-10,85, ВитаминС-5,039
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-160,7, Белки-3,54, Жиры-5,32, Углеводы-24,165
200	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-72, Белки-0,022, Углеводы-18, ВитаминС-24
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-632,323, Белки-20,618, Жиры-21,43, Углеводы-89,131, ВитаминС-32,879
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с творогом	Калорийность-232,494, Белки-4,886, Жиры-9, Углеводы-32,695, ВитаминС-0,074
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-236,494, Белки-4,886, Жиры-9, Углеводы-33,695, ВитаминС-0,074
<u>Ужин</u>		
190	Голубцы ленивые	Калорийность-251,784, Белки-13,066, Жиры-10,066, Углеводы-26,774, ВитаминС-6,017
200	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
40	Зефир (Мармелад)	Калорийность-99,426, Белки-1, Жиры-1,714, Углеводы-20
Итого за Ужин		Калорийность-446,41, Белки-14,666, Жиры-11,78, Углеводы-70,974, ВитаминС-6,017
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-53,052

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 пшленно-кукурузная	Калорийность-115,22, Белки-3,087, Жиры-4,43, Углеводы-15,344
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-270,02, Белки-7,287, Жиры-9,23, Углеводы-35,314
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня)	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-14,082
Итого за Завтрак 2		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-14,082
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-101,69, Белки-4,34, Жиры-4,89, Углеводы-10,08, ВитаминС-2,006
40/50	Мясо, тушеное в томатном соусе	Калорийность-124,217, Белки-8,64, Жиры-7,45, Углеводы-4,536, ВитаминС-4,091
110	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-112,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-48, Белки-0,018, Углеводы-12, ВитаминС-20,936
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-481,391, Белки-16,048, Жиры-16,327, Углеводы-69,493, ВитаминС-27,033
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с творогом	Калорийность-232,494, Белки-4,886, Жиры-9, Углеводы-32,695, ВитаминС-0,074
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-236,494, Белки-4,886, Жиры-9, Углеводы-33,695, ВитаминС-0,074
<u>Ужин</u>		
160	Голубцы ленивые	Калорийность-183,385, Белки-9,239, Жиры-8,693, Углеводы-19,298, ВитаминС-4,016
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
35	Мармелад	Калорийность-40,76, Белки-0,19, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калорийность-299,345, Белки-10,029, Жиры-8,693, Углеводы-48,498, ВитаминС-4,016
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,205

Руководитель _____

Мед.работник _____