

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная овсяная	Калорийность-174,05, Белки-5,324, Жиры-5,5, Углеводы-23,041
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-198,32, Белки-4,073, Жиры-8,5, Углеводы-25,653
Итого за Завтрак		Калорийность-432,47, Белки-10,797, Жиры-16,5, Углеводы-56,694
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит	Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-125,904, Белки-5,072, Жиры-5,12, Углеводы-14,956, ВитаминС-3,4
040/150	Плов из отварной говядины	Калорийность-310,006, Белки-13,468, Жиры-11,9, Углеводы-38,995
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-19,08
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-614,51, Белки-20,94, Жиры-18,02, Углеводы-93,951, ВитаминС-22,48
<u>Полдник</u>		
050	Баранка яичная	Калорийность-176,912, Белки-3,987, 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-5,387, Жиры-9, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
80	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-118,524, Белки-8,665, Жиры-6, Углеводы-7,466, ВитаминС-1,595
150	Пюре картофельное	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-2,9
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
100	Апельсины свежие	Калорийность-86,644, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-20, ВитаминС-23,025
Итого за Ужин		Калорийность-419,258, Белки-13,126, Жиры-12,73, Углеводы-63,046, ВитаминС-27,52
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 овсяная	Калорийность-132,724, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-288,844, Белки-8,284, Жиры-10,42, Углеводы-36,38
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит	Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-108,144, Белки-4,06, Жиры-4,3, Углеводы-13,615, ВитаминС-2,8
040/110	Плов из отварной говядины	Калорийность-198, Белки-9,53, Жиры-9,495, Углеводы-21,104
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-467,144, Белки-15,69, Жиры-14,795, Углеводы-70,719, ВитаминС-21,8
<u>Полдник</u>		
040	Баранка яичная	Калорийность-142, Белки-2,064, Жиры-6,032, Углеводы-20,08
180	Чай с молоком	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-188,8, Белки-3,264, Жиры-8,032, Углеводы-26,08
<u>Ужин</u>		
60	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-101,477, Белки-7,217, Жиры-5,078, Углеводы-6,821, ВитаминС-1,495
120	Пюре картофельное	Калорийность-114,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
095	Апельсины свежие	Калорийность-82,04, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-19, ВитаминС-19,4
Итого за Ужин		Калорийность-354,982, Белки-11,012, Жиры-10,003, Углеводы-57,821, ВитаминС-22,995
Итого за день		Калорийность-1 396,52, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-44,795

Руководитель _____

Мед.работник _____