

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, ВитаминС-0,031
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-203,955, Белки-4,273, Жиры-8,625, Углеводы-28,653
Итого за Завтрак		Калорийность-387,175, Белки-13,026, Жиры-16,505, Углеводы-52,303, ВитаминС-0,031
<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	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-135,832, Белки-5,083, Жиры-5,98, Углеводы-15,42, ВитаминС-4,3
140/50	Жаркое по - домашнему	Калорийность-328,06, Белки-13,17, Жиры-11,86, Углеводы-42,16, ВитаминС-6,735
200	Компот из кураги	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-20,89
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-640,892, Белки-19,994, Жиры-18,07, Углеводы-99,58, ВитаминС-31,925
<u>Полдник</u>		
80	Крендель на сахаре	Калорийность-223,101, Белки-3,921, Жиры-7,442, Углеводы-29
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-283,201, Белки-5,321, Жиры-9,942,
<u>Ужин</u>		
80	Тефтели мясные с рисом	Калорийность-112,762, Белки-7,568, Жиры-5,833, Углеводы-7,087
40	Соус белый основной	Калорийность-58,85, Белки-0,663, Жиры-1,25, Углеводы-11
130	Макароны отварные	Калорийность-155,57, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-25,43
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-382,382, Белки-11,909, Жиры-11,733, Углеводы-57,717
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-31,956

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, ВитаминС-0,026
180	Какао 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, ВитаминС-0,026
<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	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-116,684, Белки-4,03, Жиры-4,724, Углеводы-14,512, ВитаминС-3,8
110/40	Жаркое по-домашнему	Калорийность-269,79, Белки-10,192, Жиры-8,654, Углеводы-38,806, ВитаминС-6,41
180	Компот из кураги	Калорийность-48,8, Белки-0,2, Углеводы-12, ВитаминС-19
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-530,274, Белки-15,622, Жиры-13,608, Углеводы-87,318, ВитаминС-29,21
<u>Полдник</u>		
60	Крендель на сахаре	Калорийность-174,385, Белки-2,64, Жиры-6,449, Углеводы-26,446
180	Чай с молоком	Калорийность-50,28, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-224,665, Белки-3,84, Жиры-8,449, Углеводы-32,446
<u>Ужин</u>		
60	Тефтели мясные с рисом	Калорийность-93,397, Белки-6,846, Жиры-4,997, Углеводы-5,26
30	Соус белый основной	Калорийность-42,314, Белки-0,493, Жиры-0,937, Углеводы-8,25
120	Макароны отварные	Калорийность-114,4, Белки-1,6, Жиры-3,129, Углеводы-18,3
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-305,311, Белки-9,539, Жиры-9,063, Углеводы-46,01
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-29,236

Руководитель _____

Мед.работник _____