

**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 гречневая</b>	Калорийность-182, Белки-6,17, Жиры-6, Углеводы-26
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-2,46, Углеводы-14
30/15	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-143,955, Белки-4,073, Жиры-5,425, Углеводы-18,653
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-403,095, Белки-12,263, Жиры-13,885, Углеводы-58,653
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200/1шт м	<b>Сок детский</b>	Калорийность-51,825, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-51,825, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Щи из свежей капусты</b>	Калорийность-148,44, Белки-6, Жиры-7,16, Углеводы-15, ВитаминС-1,3
150/40	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-249,1, Белки-12, Жиры-9,93, Углеводы-28,36, ВитаминС-3,17
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-73,6, Углеводы-18, ВитаминС-21,08
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-566,14, Белки-19,6, Жиры-17,32, Углеводы-83,36, ВитаминС-25,55
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пряник</b>	Калорийность-172,54, Белки-3,06, Жиры-7,938, Углеводы-22,309
200	<b>Снежок</b>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-325,54, Белки-8,06, Жиры-12,938, Углеводы-44,309
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Икра морковная</b>	Калорийность-84,52, Белки-0,669, Жиры-4,36, Углеводы-13,48, ВитаминС-3,27
050/150	<b>Плов</b>	Калорийность-273,68, Белки-11,808, Жиры-12,497, Углеводы-25,998, ВитаминС-6,18
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-44, Углеводы-11
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-453,4, Белки-13,077, Жиры-16,857, Углеводы-63,678, ВитаминС-9,45
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-61, 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	<i>Каша молочная гречневая</i>	Калорийность-127,5, Белки-4,62, Жиры-5, Углеводы-18
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-283,62, Белки-8,82, Жиры-10,32, Углеводы-37,13
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт	<i>Сок детский</i>	Калорийность-51,825, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-51,825, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
150/10	<i>Щи из свежей капусты</i>	Калорийность-125,2, Белки-4,8, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-0,945
110/30	<i>Жаркое по-домашнему</i>	Калорийность-176, Белки-8,046, Жиры-7,28, Углеводы-23,52, ВитаминС-2
180	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-19,8
050	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-452,2, Белки-14,146, Жиры-13,51, Углеводы-72,52, ВитаминС-22,745
<u>Полдник</u>		
030	<i>Пряник</i>	Калорийность-128, Белки-2,858, Жиры-5,021, Углеводы-18,01
180	<i>Снежок</i>	Калорийность-147,37, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-15,3
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-275,37, Белки-7,358, Жиры-9,521, Углеводы-33,31
<u>Ужин</u>		
30	<i>Икра морковная</i>	Калорийность-68,985, Белки-0,55, Жиры-3,11, Углеводы-9,754, ВитаминС-2
040/110	<i>Плов</i>	Калорийность-197, Белки-9,526, Жиры-10,539, Углеводы-22,286, ВитаминС-5,255
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-24, Углеводы-6
025	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-47, Белки-0,6, Углеводы-11
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-336,985, Белки-10,676, Жиры-13,649, Углеводы-49,04, ВитаминС-7,255
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_