

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша	Калорийность-153, Белки-5,09, Жиры-5, Углеводы-22,03
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-398,94, Белки-10,73, Жиры-14,46, Углеводы-56,61
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-133,6, Белки-5,9, Жиры-6,08, Углеводы-14,076, ВитаминС-4,421
60/60	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-106,07, Белки-9,594, Жиры-7,427, Углеводы-3,85, ВитаминС-0,06
150	Пюре картофельное	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-2,9
200	Компот из изюма	Калорийность-66,164, Белки-0,541, Углеводы-16, ВитаминС-18,5
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-558,424, Белки-20,385, Жиры-19,367, Углеводы-79,506, ВитаминС-25,881
<u>Полдник</u>		
70	Коржик творожный	Калорийность-238,466, Белки-6,458, Жиры-9,07, Углеводы-32,751
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-242,466, Белки-6,458, Жиры-9,07, Углеводы-33,751
<u>Ужин</u>		
70	Рулет мясной с яйцом	Калорийность-94,428, Белки-8,531, Жиры-5,336, Углеводы-3,07, ВитаминС-0,034
40	Соус молочный	Калорийность-62,528, Белки-0,32, Жиры-2,717, Углеводы-11,698, ВитаминС-1,06
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-160,7, Белки-3,54, Жиры-5,32, Углеводы-24,165
200	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Апельсины свежие	Калорийность-86,644, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-20, ВитаминС-23,025
Итого за Ужин		Калорийность-499,5, Белки-13,302, Жиры-13,973, Углеводы-83,133, ВитаминС-24,119
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	<i>Каша Солнышко</i>	Калорийность-110,27, Белки-3,4, Жиры-3,91, Углеводы-16,429
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-266,39, Белки-7,6, Жиры-9,23, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	<i>Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"</i>	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-112,755, Белки-4,53, Жиры-5,086, Углеводы-11,026, ВитаминС-4
40/40	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	Калорийность-88,136, Белки-8,183, Жиры-6,912, Углеводы-2,75, ВитаминС-0,03
120	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-114,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-48,8, Белки-0,2, Углеводы-12, ВитаминС-18,484
050	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-459,656, Белки-16,613, Жиры-16,113, Углеводы-67,776, ВитаминС-24,614
<u>Полдник</u>		
50	<i>Коржик творожный</i>	Калорийность-173,352, Белки-5, Жиры-7,17, Углеводы-22,588
180	<i>Чай без сахара</i>	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-177,352, Белки-5, Жиры-7,17, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
60	<i>Рулет мясной с яйцом</i>	Калорийность-76,025, Белки-6,717, Жиры-4,573, Углеводы-2, ВитаминС-0,026
30	<i>Соус молочный</i>	Калорийность-50,183, Белки-0,2, Жиры-2,487, Углеводы-7, ВитаминС-0,96
110	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность-112,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-24, Углеводы-6
025	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
095	<i>Апельсины свежие</i>	Калорийность-82,04, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-19, ВитаминС-19,4
Итого за Ужин		Калорийность-395,932, Белки-9,662, Жиры-11,357, Углеводы-68,077, ВитаминС-20,386
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____