

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная манная	Калорийность-154,923, Белки-5,096, Жиры-6,12, Углеводы-24,35
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-383,823, Белки-10,116, Жиры-16,62, Углеводы-52,93
<u>Завтрак 2</u>		
100	Йогурт (черника)	Калорийность-73,1, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,584
Итого за Завтрак 2		Калорийность-73,1, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,584
<u>Обед</u>		
15	Сельдь соленая	Калорийность-28,131, Белки-1,35, Жиры-1,604
200	Суп картофельный с гренками	Калорийность-139,65, Белки-5,4, Жиры-6,45, Углеводы-15, ВитаминС-5,934
170	Мясо духовое (свинина)	Калорийность-333,1, Белки-11,388, Жиры-12,596, Углеводы-43,546, ВитаминС-7,064
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-19,08
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-669,481, Белки-19,738, Жиры-20,88, Углеводы-98,546, ВитаминС-32,078
<u>Полдник</u>		
100	Творожная масса	Калорийность-222,76, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-26,44
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-226,76, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-27,44
<u>Ужин</u>		
130/30	Плов из курицы	Калорийность-351,636, Белки-12,046, Жиры-11, Углеводы-48,3, ВитаминС-17,922
200	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-446,836, Белки-12,646, Жиры-11, Углеводы-72,5, ВитаминС-17,922
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 манная	Калорийность-117,206, Белки-4,3, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
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-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-273,326, Белки-8,5, Жиры-10,18, Углеводы-37,441
<u>Завтрак 2</u>		
100	Йогурт (черника)	Калорийность-73,1, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,584
Итого за Завтрак 2		Калорийность-73,1, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,584
<u>Обед</u>		
10	Сельдь соленая	Калорийность-13,23, Белки-0,9, Жиры-1,07
150	Суп картофельный с зренками	Калорийность-116,949, Белки-4,409, Жиры-5,997, Углеводы-11,335, ВитаминС-3,955
150	Мясо духовое (свинина)	Калорийность-230,47, Белки-7, Жиры-10,23, Углеводы- 27, ВитаминС-6,745
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-511,649, Белки-13,609, Жиры-17,527, Углеводы-74,335, ВитаминС-29,7
<u>Полдник</u>		
100	Творожная масса	Калорийность-222,76, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-26,44
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-226,76, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-27,44
<u>Ужин</u>		
120/30	Плов из курицы	Калорийность-239,965, Белки-7,791, Жиры-7,793, Углеводы-35, ВитаминС-15,3
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-315,165, Белки-8,391, Жиры-7,793, Углеводы-54,2, ВитаминС-15,3
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____