

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный гречневый	Калорийность-166,241, Белки-5,48, Жиры-5,8, Углеводы-24,09
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-198,32, Белки-4,073, Жиры-8,5, Углеводы-25,653
Итого за Завтрак		Калорийность-409,361, Белки-11,053, Жиры-15,5, Углеводы-56,743
<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 крестьянский со сметаной	Калорийность-130,555, Белки-5,166, Жиры-5,98, Углеводы-14,05, ВитаминС-4,7
70	Кнели мясные	Калорийность-114, Белки-9,431, Жиры-6, Углеводы-5,64
030	Соус сметанный с томатом	Калорийность-78,648, Белки-1,912, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-3,9
130	Спагетти с маслом	Калорийность-155,57, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-25,43
200	Кисель из смородины	Калорийность-88, Белки-0,022, Углеводы-22, ВитаминС-23,941
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-671,773, Белки-21,609, Жиры-20,63, Углеводы-101,12, ВитаминС-32,541
<u>Полдник</u>		
75	Булочка дорожная	Калорийность-210, Белки-4,509, Жиры-6,5, Углеводы-32,65
200	Чай с молоком	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-294,1, Белки-5,909, Жиры-9, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
50/50	Рыба по-русски	Калорийность-103,344, Белки-7,589, Жиры-5,6, Углеводы-5,647, ВитаминС-19,239
150	Картофель отварной с маслом	Калорийность-148,172, Белки-3,09, Жиры-5,02, Углеводы-21,84, ВитаминС-0,52
200	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-328,016, Белки-11,679, Жиры-11,12, Углеводы-44,487, ВитаминС-19,759
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-52,3

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>Суп молочный гречневый</i>	Калорийность-121,835, Белки-4,02, Жиры-5,18, Углеводы-18,508
180	<i>Напиток кофейный</i>	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
25/5	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-276,635, Белки-8,22, Жиры-9,98, Углеводы-38,478
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Бифивит</i>	Калорийность-84,75, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84,75, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп крестьянский со сметаной</i>	Калорийность-103,588, Белки-4,36, Жиры-4,8, Углеводы-10,737, ВитаминС-3,45
60	<i>Кнели мясные</i>	Калорийность-91,84, Белки-7, Жиры-5,6, Углеводы-3,36
020	<i>Соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-57,28, Белки-1,42, Жиры-2,16, Углеводы-8,047, ВитаминС-1,6
110	<i>Спагетти с маслом</i>	Калорийность-118,548, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-21,4
180	<i>Кисель из смородины</i>	Калорийность-72, Белки-0,022, Углеводы-18, ВитаминС-23
050	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-548,256, Белки-17,184, Жиры-16,84, Углеводы-83,544, ВитаминС-28,05
<u>Полдник</u>		
065	<i>Булочка дорожная</i>	Калорийность-172,992, Белки-3,695, Жиры-5,8, Углеводы-26,503
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-50,28, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-223,272, Белки-4,895, Жиры-7,8, Углеводы-32,503
<u>Ужин</u>		
45/45	<i>Рыба по-русски</i>	Калорийность-87,884, Белки-6,551, Жиры-5,04, Углеводы-4,08, ВитаминС-16,65
120	<i>Картофель отварной с маслом</i>	Калорийность-102,703, Белки-1,65, Жиры-4,34, Углеводы-18,4, ВитаминС-0,3
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-24, Углеводы-5,995
025	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-267,087, Белки-9,201, Жиры-9,88, Углеводы-39,475, ВитаминС-16,95
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____