

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-123,312, Белки-6,733, Жиры-6,42, Углеводы-9,65, ВитаминС-0,031
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10/20	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийность-142,65, Белки-3,589, Жиры-6,045, Углеводы-16, ВитаминС-9,63
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-343,102, Белки-12,342, Жиры-13,925, Углеводы-39,65, ВитаминС-9,661
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-14,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Свекольник (борщ с картофелем)</b>	Калорийность-134,2, Белки-5,02, Жиры-5,08, Углеводы-15,136, ВитаминС-8,653
70	<b>Фрикадельки мясные в соусе</b>	Калорийность-111,147, Белки-8,7, Жиры-6,84, Углеводы-3,278
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>	Калорийность-166, Белки-3,54, Жиры-5,22, Углеводы-26,38
200	<b>Напиток из шиповника.</b>	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-20, ВитаминС-30,223
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-586,347, Белки-18,481, Жиры-17,37, Углеводы-86,794, ВитаминС-38,876
<b><u>Полдник</u></b>		
060	<b>Плюшка Московская</b>	Калорийность-186,607, Белки-3,92, Жиры-8,615, Углеводы-23,348
200	<b>Чай с молоком без сахара</b>	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-270,707, Белки-5,32, Жиры-11,115, Углеводы-37,348
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-87,46, Белки-0,49, Жиры-1,5, Углеводы-18, ВитаминС-2
170	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	Калорийность-298,834, Белки-13,017, Жиры-12,34, Углеводы-37,608
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-56, Углеводы-14
025	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-493,494, Белки-14,107, Жиры-13,84, Углеводы-82,808, ВитаминС-2
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50,537

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

**Детские ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
130	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-93,01, Белки-5,049, Жиры-5,81, Углеводы-5,185, ВитаминС-0,026
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5/15	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийность-100,096, Белки-1,64, Жиры-4, Углеводы-13,058, ВитаминС-7,9
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-233,906, Белки-7,889, Жиры-11,13, Углеводы-24,273, ВитаминС-7,926
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-14,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Свекольник (борщ с картофелем)</b>	Калорийность-116,23, Белки-4,1, Жиры-4,87, Углеводы-14,001, ВитаминС-2,1
060	<b>Фрикадельки мясные в соусе</b>	Калорийность-81,13, Белки-7,026, Жиры-4,573, Углеводы-3
110	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>	Калорийность-124,721, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-27,151
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-473,081, Белки-14,188, Жиры-13,43, Углеводы-73,878, ВитаминС-29,251
<b><u>Полдник</u></b>		
060	<b>Плюшка Московская</b>	Калорийность-186,607, Белки-3,92, Жиры-8,615, Углеводы-23,348
180	<b>Чай с молоком без сахара</b>	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-233,407, Белки-5,12, Жиры-10,615, Углеводы-29,348
<b><u>Ужин</u></b>		
30	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-49,68, Белки-0,37, Жиры-0,72, Углеводы-10,881, ВитаминС-1,91
150	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	Калорийность-228,376, Белки-10,083, Жиры-7,355, Углеводы-31,02, ВитаминС-3,74
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-24, Углеводы-6
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-348,456, Белки-11,053, Жиры-8,075, Углеводы-58,901, ВитаминС-5,65
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 395,2, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-200,8, ВитаминС-42,827

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_