

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная	Калорийность-185,03, Белки-5,84, Жиры-6,03, Углеводы-26,85
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-151,92, Белки-3,25, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-381,75, Белки-10,59, Жиры-12,23, Углеводы-52,43
<u>Завтрак 2</u>		
100	Ряженка	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
10	Гренки с сыром	Калорийность-31,25, Белки-1,35, Жиры-0,213, Углеводы-5,925
200	Суп пюре из картофеля	Калорийность-130, Белки-5,089, Жиры-6,96, Углеводы-14, ВитаминС-6,84
180	Запеканка из грудки с овощами	Калорийность-323,689, Белки-10,663, Жиры-15,529, Углеводы-34,6, ВитаминС-6,42
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-661,539, Белки-19,502, Жиры-23,702, Углеводы-94,525, ВитаминС-33,26
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-176,012, Белки-2,698, Жиры-5,94, Углеводы-20,878
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-180,012, Белки-2,698, Жиры-5,94, Углеводы-21,878
<u>Ужин</u>		
160/10	Вареники ленивые с маслом	Калорийность-317,799, Белки-15,31, Жиры-12,408, Углеводы-39,991
030	Соус сметанный сладкий	Калорийность-78,4, Белки-2,4, Жиры-3,22, Углеводы-16,176
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
100	Яблоки свежие	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-13,36
Итого за Ужин		Калорийность-512,199, Белки-18,71, Жиры-15,628, Углеводы-84,167, ВитаминС-13,36
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-46,62

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 пшеничная	Калорийность-132,984, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
25/5/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12,096
Итого за Завтрак		Калорийность-277,464, Белки-8,23, Жиры-10,66, Углеводы-37,277
<u>Завтрак 2</u>		
100	Ряженка	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
10	Гренки с сыром	Калорийность-31,25, Белки-1,35, Жиры-0,213, Углеводы-5,925
150	Суп пюре из картофеля	Калорийность-134,98, Белки-4,75, Жиры-6,918, Углеводы-13,47, ВитаминС-5,13
150	Запеканка из грудки с овощами	Калорийность-217,221, Белки-8,24, Жиры-9,185, Углеводы-25,399, ВитаминС-3,48
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-542,451, Белки-16,44, Жиры-17,316, Углеводы-80,794, ВитаминС-27,61
<u>Полдник</u>		
040	Печенье	Калорийность-130,292, Белки-2,013, Жиры-4,755, Углеводы-16,703
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-134,292, Белки-2,013, Жиры-4,755, Углеводы-17,703
<u>Ужин</u>		
130/5	Вареники ленивые с маслом	Калорийность-240,833, Белки-10,227, Жиры-8,549, Углеводы-30,05, ВитаминС-0,11
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
030	Сладкий сметанный соус	Калорийность-88,46, Белки-2,4, Жиры-3,22, Углеводы-16,176
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-12,7
Итого за Ужин		Калорийность-381,293, Белки-12,817, Жиры-11,769, Углеводы-59,226, ВитаминС-12,81
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-40,42

Руководитель _____

Мед.работник _____