

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-179,277, Белки-5,96, Жиры-6,12, Углеводы-26,38
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-408,177, Белки-10,98, Жиры-16,62, Углеводы-54,96
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-15,39
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-15,39
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-141,08, Белки-6,447, Жиры-5,74, Углеводы-15,909, ВитаминС-5,67
80/5	Суфле из рыбы	Калорийность-135,98, Белки-8,95, Жиры-7, Углеводы-9,295, ВитаминС-0,14
150	Пюре картофельное	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-2,9
200	Компот из кураги	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-23,061
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-611,65, Белки-20,288, Жиры-18,6, Углеводы-90,784, ВитаминС-31,771
<u>Полдник</u>		
075	Коржик молочный	Калорийность-236,655, Белки-4,59, Жиры-8,255, Углеводы-36
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-240,655, Белки-4,59, Жиры-8,255,
<u>Ужин</u>		
180	Макаронник с говядиной	Калорийность-305, Белки-12,505, Жиры-10,395, Углеводы-44,056
030	Соус сметанный с томатом	Калорийность-78,648, Белки-1,912, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-2,839
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-438,848, Белки-15,017, Жиры-13,395, Углеводы-70,256, ВитаминС-2,839
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 "Дружба"	Калорийность-117,206, Белки-4,03, 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-8,23, Жиры-10,18, Углеводы-37,441
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-15,39
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-15,39
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты	Калорийность-113,996, Белки-4,03, Жиры-4,424, Углеводы-13,015, ВитаминС-4,59
60/5	Суфле из рыбы	Калорийность-89, Белки-7,155, Жиры-6,41, Углеводы-5, ВитаминС-0,12
120	Пюре картофельное	Калорийность-114,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
180	Компот из кураги	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-21
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-468,961, Белки-15,085, Жиры-14,949, Углеводы-74,015, ВитаминС-27,81
<u>Полдник</u>		
065	Коржик молочный	Калорийность-190,776, Белки-3,925, Жиры-7,364, Углеводы-27,2
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-194,776, Белки-3,925, Жиры-7,364, Углеводы-28,2
<u>Ужин</u>		
150	Макаронник с говядиной	Калорийность-254,587, Белки-9,615, Жиры-9,217, Углеводы-33,097
020	Соус сметанный с томатом	Калорийность-57,28, Белки-1,42, Жиры-2,16, Углеводы-8,047, ВитаминС-1,8
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-13,2
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-362,267, Белки-11,635, Жиры-11,377, Углеводы-55,344, ВитаминС-1,8
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____