

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	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Бутерброд с маслом.	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-400,863, Белки-10,736, Жиры-15,58, Углеводы-58,93
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (персик).	Калорийность-150,26, Белки-3,75, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Завтрак 2		Калорийность-150,26, Белки-3,75, Жиры-5, Углеводы-22
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-147,94, Белки-5,72, Жиры-6,12, Углеводы-14,116, ВитаминС-5,84
140/40	Жаркое по-домашнему.	Калорийность-286,68, Белки-11,666, Жиры-10,49, Углеводы-38,022, ВитаминС-6,084
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-603,22, Белки-18,986, Жиры-16,84, Углеводы-92,138, ВитаминС-31,924
<u>Полдник</u>		
50	Пряник.	Калорийность-146,14, Белки-3,71, Жиры-6,5, Углеводы-18,202
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-150,14, Белки-3,71, Жиры-6,5, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога	Калорийность-302,213, Белки-13,428, Жиры-13,268, Углеводы-37,73, ВитаминС-4,715
050	Молоко сгущенноеад.	Калорийность-129,304, Белки-2,39, Жиры-2,812, Углеводы-16
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-13,36
Итого за Ужин		Калорийность-495,517, Белки-16,818, Жиры-16,08, Углеводы-68,73, ВитаминС-18,075
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-49,999

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	Какао 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 (персик)	Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-110,87, Белки-4,34, Жиры-4,89, Углеводы-11, ВитаминС-3,803
110/40	Жаркое по-домашнему	Калорийность-269,79, Белки-10,087, Жиры-8,654, Углеводы-36,556, ВитаминС-5,41
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-531,66, Белки-15,727, Жиры-13,774, Углеводы-83,556, ВитаминС-28,213
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	Калорийность-115,109, Белки-2,95, Жиры-6,105, Углеводы-14,562
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-119,109, Белки-2,95, Жиры-6,105, Углеводы-15,562
<u>Ужин</u>		
130	Сырники из творога	Калорийность-274,539, Белки-10,221, Жиры-12,191, Углеводы-31,199, ВитаминС-4,087
040	Молоко сгущенное	Калорийность-80,866, Белки-1,912, Жиры-2,25, Углеводы-13,242
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-12,7
Итого за Ужин		Калорийность-407,405, Белки-12,323, Жиры-14,441, Углеводы-57,441, ВитаминС-16,787
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____