

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный	Калорийность-123,312, Белки-6,733, Жиры-6,42, Углеводы-9,65, ВитаминС-0,031
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы- 14
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-203,955, Белки-4,273, Жиры-8,625, Углеводы-28,653
Итого за Завтрак		Калорийность-404,407, Белки-13,026, Жиры-16,505, Углеводы-52,303, ВитаминС-0,031
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы- 14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-130,002, Белки-5,763, Жиры-5,43, Углеводы-14,52, ВитаминС-1,016
040/150	Плов из отварной говядины	Калорийность-310,006, Белки-12,6, Жиры-10,65, Углеводы-40,703
200	Напиток из шиповника	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-18, ВитаминС- 23,928
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-615,008, Белки-19,584, Жиры-16,31, Углеводы-95,223, ВитаминС-24,944
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-182,066, Белки-2,617, Жиры-6,845, Углеводы-24
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-186,066, Белки-2,617, Жиры-6,845,
<u>Ужин</u>		
70	Суфле из печени с морковью	Калорийность-131,755, Белки-9,034, Жиры-8,34, Углеводы-4,2, ВитаминС-2
030	Соус сметанный	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10,244
130	Спагетти с маслом	Калорийность-155,57, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы- 25,43
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Апельсины свежие	Калорийность-86,644, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы- 20, ВитаминС-23,025
Итого за Ужин		Калорийность-488,169, Белки-15,023, Жиры-16,59, Углеводы-74,074, ВитаминС-25,025
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>		
130	Омлет натуральный	Калорийность-93,01, Белки-5,049, Жиры-5,81, Углеводы-5,185, ВитаминС-0,026
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-239,21, Белки-9,249, Жиры-12,13, Углеводы-22,826, ВитаминС-0,026
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-106,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-113,864, Белки-4,58, Жиры-4,72, Углеводы-13,21, ВитаминС-1
030/110	Плов из отварной говядины	Калорийность-220,256, Белки-9,26, Жиры-7,272, Углеводы-27,8
180	Напиток из шиповника	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-23,074
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-485,12, Белки-15,052, Жиры-12,222, Углеводы-77,01, ВитаминС-24,074
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-182,066, Белки-2,617, Жиры-6,845, Углеводы-24
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-186,066, Белки-2,617, Жиры-6,845,
<u>Ужин</u>		
50	Суфле из печени с морковью	Калорийность-98,106, Белки-6,055, Жиры-5,233, Углеводы-3,92, ВитаминС-1,5
030	Соус сметанный	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10,244
110	Спагетти с маслом	Калорийность-118,548, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-21,4
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-13,2
095	Апельсины свежие	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-14, ВитаминС-19,4
Итого за Ужин		Калорийность-383,254, Белки-11,332, Жиры-12,053, Углеводы-63,764, ВитаминС-20,9
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____