

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная овсяная	Калорийность-174,05, Белки-5,324, Жиры-5,5, Углеводы-23,041
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-402,95, Белки-10,344, Жиры-16, Углеводы-51,621
<u>Завтрак 2</u>		
200	Ряженка	Калорийность-158,2, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23,3
Итого за Завтрак 2		Калорийность-158,2, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23,3
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью	Калорийность-135,635, Белки-5,83, Жиры-5, Углеводы-16,12, ВитаминС-3,85
50/50	Бефстроганов из куриной грудки	Калорийность-158,143, Белки-10,81, Жиры-6,435, Углеводы-9,17, ВитаминС-0,349
150	Пюре картофельное	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-2,9
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-627,968, Белки-22,19, Жиры-18,065, Углеводы-88,87, ВитаминС-27,099
<u>Полдник</u>		
050	Баранка яичная	Калорийность-177,471, Белки-2,58, Жиры-6,435, Углеводы-27,309
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-237,571, Белки-3,98, Жиры-8,935, Углеводы-35,309
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная	Калорийность-314,671, Белки-12,246, Жиры-12, Углеводы-39,45, ВитаминС-0,5
50	Соус абрикосовый	Калорийность-54,64, Белки-0,24, Углеводы-21,45, ВитаминС-22,401
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-373,311, Белки-12,486, Жиры-12, Углеводы-61,9, ВитаминС-22,901
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 овсяная	Калорийность-121, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-151,92, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-313,72, Белки-8,284, Жиры-10,42, Углеводы-41,86
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с вермишелью	Калорийность-114,1, Белки-4,409, Жиры-4,58, Углеводы-14,232, ВитаминС-2,011
40/40	Бефстроганов из куриной грудки	Калорийность-124,626, Белки-7,46, Жиры-5,741, Углеводы-6,017, ВитаминС-0,25
120	Пюре картофельное	Калорийность-114,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
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-512,691, Белки-16,469, Жиры-15,206, Углеводы-76,249, ВитаминС-23,361
<u>Полдник</u>		
040	Баранка яичная	Калорийность-142, Белки-2,064, Жиры-5,148, Углеводы-20,08
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-182,8, Белки-3,264, Жиры-6,468, Углеводы-26,11
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка творожная	Калорийность-232,054, Белки-10,101, Жиры-11,156, Углеводы-30, ВитаминС-0,336
40	Соус абрикосовый	Калорийность-53,985, Белки-0,132, Углеводы-14,781, ВитаминС-21,303
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-14
Итого за Ужин		Калорийность-290,039, Белки-10,233, Жиры-11,156, Углеводы-58,781, ВитаминС-21,639
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-216, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____