

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>		
125/1шт м	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (яблоко-банан)	Калорийность-72,667, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-6,32
Итого за Завтрак 2		Калорийность-72,667, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-6,32
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-133,6, Белки-5,9, Жиры-5,56, Углеводы-14,076, ВитаминС-4,421
70	Рулет мясной	Калорийность-115,596, Белки-9,69, Жиры-4,83, Углеводы-5,233
030	Соус сметанный	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10,244
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-160,7, Белки-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-24,165
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-645,896, Белки-21,871, Жиры-18,94, Углеводы-95,718, ВитаминС-27,482
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с творогом	Калорийность-187,544, Белки-4,886, Жиры-8, Углеводы-24,069, ВитаминС-0,074
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-191,544, Белки-4,886, Жиры-8, Углеводы-25,069, ВитаминС-0,074
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная	Калорийность-84,52, Белки-0,669, Жиры-4,36, Углеводы-13,48, ВитаминС-3,27
180	Рыба запеченая с картофелем (минтай)	Калорийность-291,914, Белки-11,752, Жиры-11,5, Углеводы-30,816, ВитаминС-3,12
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-13,36
Итого за Ужин		Калорийность-543,634, Белки-14,021, Жиры-15,86, Углеводы-85,496, ВитаминС-19,75
Итого за день		Калорийность-1 854,604, Белки-54,639, Жиры-61,51, Углеводы-273,213, ВитаминС-53,626

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-5,096, Жиры-6,12, Углеводы-24,35
180	Какао с молоком	Калорийность-39,48, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-272,006, Белки-10,216, Жиры-15,32, Углеводы-51,93
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (яблоко-банан)	Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-6,32
Итого за Завтрак 2		Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-6,32
<u>Обед</u>		
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-112,755, Белки-5,9, Жиры-5,56, Углеводы-14,076, ВитаминС-4,421
60	Рулет мясной с яйцом	Калорийность-85, Белки-9,69, Жиры-4,83, Углеводы-5,233
020	Соус сметанный	Калорийность-66,662, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10,244
110	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-112,484, Белки-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-24,165
180	Компот из кураги	Калорийность-56, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-527,901, Белки-21,871, Жиры-18,94, Углеводы-95,718, ВитаминС-26,421
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с творогом	Калорийность-187,544, Белки-4,886, Жиры-8, Углеводы-24,069, ВитаминС-0,074
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-191,544, Белки-4,886, Жиры-8, Углеводы-25,069, ВитаминС-0,074
<u>Ужин</u>		
30	Икра морковная	Калорийность-62,256, Белки-0,55, Жиры-3,11, Углеводы-8,267, ВитаминС-2
150	Рыба запеченная с картофелем	Калорийность-175,223, Белки-11,752, Жиры-11,5, Углеводы-30,816, ВитаминС-3,12
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-14
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-13,2
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-13,36
Итого за Ужин		Калорийность-335,879, Белки-13,902, Жиры-14,61, Углеводы-80,283, ВитаминС-18,48
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-51,295

Руководитель _____

Мед.работник _____