

## Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Каша молочная пшеничная</b>	Калорийность-185,03, Белки-5,84, Жиры-6,03, Углеводы-26,85
200	<b>Напиток кофейный</b>	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-398,63, Белки-10,96, Жиры-15,23, Углеводы-54,43
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Йогурт (вишня)</b>	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-14,082
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-14,082
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп из овощей</b>	Калорийность-130,84, Белки-5,817, Жиры-5,4, Углеводы-14,76, ВитаминС-6,013
50/50	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-110,84, Белки-10,61, Жиры-6,23, Углеводы-3,162, ВитаминС-2,76
130	<b>Каша перловая</b>	Калорийность-132,16, Белки-3,54, Жиры-4,319, Углеводы-20,517
200	<b>Напиток из свежзамороженной ягоды (облепиха)</b>	Калорийность-88, Белки-0,16, Углеводы-22, ВитаминС-25
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-556,84, Белки-21,327, Жиры-16,179, Углеводы-82,439, ВитаминС-33,773
<u><b>Полдник</b></u>		
050	<b>Печенье Овсяное</b>	Калорийность-213,3, Белки-4,109, Жиры-7,701, Углеводы-31,93
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-297,4, Белки-5,509, Жиры-10,201, Углеводы-45,93
<u><b>Ужин</b></u>		
200	<b>Запеканка картофельная с грудкой куриной</b>	Калорийность-276,48, Белки-10,054, Жиры-10,72, Углеводы-35,578, ВитаминС-0,82
50	<b>Соус молочный</b>	Калорийность-95,7, Белки-1,8, Жиры-3,92, Углеводы-14,623, ВитаминС-1,325
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
030	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Углеводы-11
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-434,38, Белки-12,454, Жиры-14,64, Углеводы-62,201, ВитаминС-2,145
<b>Итого за день</b>		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	<b>Каша молочная пшеничная</b>	Калорийность-132,984, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	<b>Напиток кофейный</b>	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
25/5	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-287,784, Белки-8,23, Жиры-9,66, Углеводы-38,281
<u>Завтрак 2</u>		
150	<b>Йогурт (вишня)</b>	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-14,082
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-14,082
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп из овощей</b>	Калорийность-107,997, Белки-4,768, Жиры-5, Углеводы-11,251, ВитаминС-4,519
40/40	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-86,953, Белки-7,939, Жиры-5,076, Углеводы-2,53, ВитаминС-2,3
110	<b>Каша перловая</b>	Калорийность-117,016, Белки-2,895, Жиры-3,644, Углеводы-15,66
180	<b>Напиток из свежзамороженной ягоды</b>	Калорийность-64, Белки-0,136, Углеводы-16, ВитаминС-22,169
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-470,966, Белки-16,938, Жиры-13,95, Углеводы-67,441, ВитаминС-28,988
<u>Полдник</u>		
030	<b>Печенье Овсяное</b>	Калорийность-150, Белки-2,068, Жиры-6, Углеводы-22,481
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-196,8, Белки-3,268, Жиры-8, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
160	<b>Запеканка картофельная с грудкой куриной</b>	Калорийность-218,2, Белки-6,994, Жиры-5,247, Углеводы-24, ВитаминС-0,65
40	<b>Соус молочный</b>	Калорийность-63,1, Белки-1,6, Жиры-2,393, Углеводы-9,117, ВитаминС-1,28
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-331,7, Белки-9,194, Жиры-7,64, Углеводы-45,117, ВитаминС-1,93
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-41,38, Жиры-43, Углеводы-195,32, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_