

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшенично-кукурузная	Калорийность-158,423, Белки-4,96, Жиры-5,012, Углеводы-23,62
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-404,363, Белки-10,6, Жиры-14,472, Углеводы-58,2
<u>Завтрак 2</u>		
200	Бифивит	Калорийность-129,365, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-129,365, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14,4
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с гренками	Калорийность-147,1, Белки-4,89, Жиры-5,17, Углеводы-16,8, ВитаминС-4,75
150/40	Бигус из свежей капусты с мясом	Калорийность-305,67, Белки-12, Жиры-12,63, Углеводы-36, ВитаминС-9,6
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-631,37, Белки-19,29, Жиры-18,8, Углеводы-92,8, ВитаминС-34,35
<u>Полдник</u>		
120	Яблоки, запеченные с сахаром	Калорийность-174,247, Белки-2, Жиры-0,24, Углеводы-38,205, ВитаминС-17,31
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-178,247, Белки-2, Жиры-0,24, Углеводы-39,205, ВитаминС-17,31
<u>Ужин</u>		
70	Биточек рыбный особый	Калорийность-157,6, Белки-11,56, Жиры-9,575, Углеводы-6,297, ВитаминС-4,962
40	Соус молочный	Калорийность-84,338, Белки-1,6, Жиры-6,393, Углеводы-11,698, ВитаминС-1,06
130	Рис припущенный	Калорийность-158,217, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-456,655, Белки-17,11, Жиры-21,488, Углеводы-56,395, ВитаминС-6,022
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-57,682

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 пшенино-кукурузная	Калорийность-115,22, Белки-4,006, Жиры-4,21, Углеводы-15,344
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14,58
Итого за Завтрак		Калорийность-271,34, Белки-8,206, Жиры-10,53, Углеводы-35,954
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит	Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с гренками	Калорийность-113,248, Белки-4,187, Жиры-4,92, Углеводы-14,07, ВитаминС-4,38
120/40	Бигус из свежей капусты с мясом	Калорийность-243,09, Белки-8,12, Жиры-10,27, Углеводы-25,206, ВитаминС-9,36
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-517,338, Белки-14,407, Жиры-16,19, Углеводы-75,276, ВитаминС-32,74
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки, запеченные с сахаром	Калорийность-136,855, Белки-1,66, Жиры-0,2, Углеводы-23,77, ВитаминС-17,31
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Белки-0,25
Итого за Полдник		Калорийность-140,855, Белки-1,91, Жиры-0,2, Углеводы-23,77, ВитаминС-17,31
<u>Ужин</u>		
60	Биточек рыбный особый	Калорийность-92,1, Белки-8,921, Жиры-6,43, Углеводы-3, ВитаминС-4,253
30	Соус молочный	Калорийность-95,955, Белки-1,2, Жиры-4,795, Углеводы-12, ВитаминС-0,96
110	Рис припущенный	Калорийность-120,096, Белки-2, Жиры-3,885, Углеводы-22,798
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-364,651, Белки-13,121, Жиры-15,61, Углеводы-49,798, ВитаминС-5,213
Итого за день		Калорийность-1 390,934, Белки-41,394, Жиры-46,28, Углеводы-196,798, ВитаминС-55,263

Руководитель _____

Мед.работник _____