

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная овсяная</b>	Калорийность-146,79, Белки-5,324, Жиры-5,5, Углеводы-19,041
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-63, Белки-2,96, Жиры-2,6, Углеводы-6
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-378,59, Белки-11,904, Жиры-16,1, Углеводы-45,621
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-138,832, Белки-5,083, Жиры-5,19, Углеводы-15,42, ВитаминС-1,1
70	<b>Котлета Домашняя</b>	Калорийность-143,313, Белки-9,481, Жиры-6,874, Углеводы-7,983
030	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-78,648, Белки-1,912, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-1,9
130	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-135,62, Белки-3,078, Жиры-4,184, Углеводы-21,536
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-80, Белки-0,04, Углеводы-20, ВитаминС-22
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-671,413, Белки-20,794, Жиры-19,478, Углеводы-98,939, ВитаминС-25
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Крендель на сахаре</b>	Калорийность-200,887, Белки-3,921, Жиры-7,04, Углеводы-35
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-260,987, Белки-5,321, Жиры-9,54,
<b><u>Ужин</u></b>		
50	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-48,5, Белки-0,61, Жиры-3,5, Углеводы-3,66, ВитаминС-7,5
170	<b>Зразы картофельные с печенью</b>	Калорийность-230,16, Белки-10,71, Жиры-7,032, Углеводы-31,08
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	<b>Апельсины свежие</b>	Калорийность-64,4, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-20
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-398,26, Белки-12,231, Жиры-11,132, Углеводы-62,94, ВитаминС-27,5
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-52,5

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

## Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша молочная овсяная</b>	Калорийность-121, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-95,64, Белки-3,6, Жиры-5, Углеводы-9,06
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-257,44, Белки-8,884, Жиры-10,42, Углеводы-32,34
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-113,864, Белки-4,06, Жиры-4,72, Углеводы-13,21, ВитаминС-1
60	<b>Котлета Домашняя</b>	Калорийность-110,922, Белки-7,15, Жиры-6,68, Углеводы-5,771
020	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-49,308, Белки-1,42, Жиры-0,78, Углеводы-6,047, ВитаминС-1,8
110	<b>Макаронь отварные</b>	Калорийность-118,548, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-20,4
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-22
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-543,642, Белки-16,412, Жиры-15,69, Углеводы-81,428, ВитаминС-24,8
<u><b>Полдник</b></u>		
60	<b>Крендель на сахаре</b>	Калорийность-156,785, Белки-2,64, Жиры-6,449, Углеводы-22,046
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-197,585, Белки-3,84, Жиры-7,769, Углеводы-28,076
<u><b>Ужин</b></u>		
30	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-29,1, Белки-0,37, Жиры-2,1, Углеводы-2,22, ВитаминС-4,5
130	<b>Зразы картофельные с печенью</b>	Калорийность-173,883, Белки-7,849, Жиры-6,731, Углеводы-23,436
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
095	<b>Апельсины свежие</b>	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-13, ВитаминС-19,4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-310,583, Белки-9,114, Жиры-9,371, Углеводы-50,656, ВитаминС-23,9
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-48,7

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_