

**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 Солнышко (кукурузная)</b>	Калорийность-143, Белки-5,49, Жиры-6,8, Углеводы-22,03
200	<b>Напиток кофейный</b>	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/1 5	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-356,6, Белки-10,61, Жиры-16, Углеводы-
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200/1шт т	<b>Сок детский</b>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-11,362
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-137,396, Белки-5,68, Жиры-6,14, Углеводы-15,393, ВитаминС-1,2
140/50	<b>Жаркое домашнее куриное</b>	Калорийность-329,83, Белки-12,65, Жиры-13,607, Углеводы-32,93, ВитаминС-3,67
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-72, Белки-0,021, Углеводы-18, ВитаминС-21,618
050	<b>Хлеб Дарницкий</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-642,226, Белки-20,351, Жиры-20,747, Углеводы-88,323, ВитаминС-26,488
<b><u>Полдник</u></b>		
050	<b>Печенье</b>	Калорийность-178,974, Белки-5,448, Жиры-5,94, Углеводы-20,878
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-239,074, Белки-6,848, Жиры-8,44, Углеводы-28,878
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суфле творожное</b>	Калорийность-350,16, Белки-14,911, Жиры-14,753, Углеводы-40,969, ВитаминС-1,2
50	<b>Соус из ягод</b>	Калорийность-73,42, Белки-0,08, Жиры-0,06, Углеводы-18,22, ВитаминС-0,95
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
100	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-10
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-478,1, Белки-15,191, Жиры-14,813, Углеводы-74,189, ВитаминС-12,15
<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	<i>Каша Солнышко</i>	Калорийность-110,27, Белки-4,4, Жиры-5,91, Углеводы-16,429
180	<i>Напиток кофейный</i>	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
30/10/1 0	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-265,07, Белки-8,6, Жиры-11,71, Углеводы-41,879
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт т	<i>Сок детский</i>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-11,362
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп картофельный с клецками</i>	Калорийность-106,1, Белки-4,405, Жиры-5,19, Углеводы-10,32, ВитаминС-1,054
110/40	<i>Жаркое домашнее куриное</i>	Калорийность-242,38, Белки-9,83, Жиры-11,007, Углеводы-23,269, ВитаминС-2,3
180	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-19,734
050	<i>Хлеб Дарницкий</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-507,48, Белки-16,247, Жиры-17,197, Углеводы-69,589, ВитаминС-23,088
<u>Полдник</u>		
040	<i>Печенье</i>	Калорийность-130,292, Белки-3,763, Жиры-4,755, Углеводы-15,703
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-171,092, Белки-4,963, Жиры-6,075, Углеводы-21,733
<u>Ужин</u>		
130	<i>Суфле творожное</i>	Калорийность-278,766, Белки-10,976, Жиры-11,97, Углеводы-26,533, ВитаминС-0,8
40	<i>Соус из ягод</i>	Калорийность-41,592, Белки-0,024, Жиры-0,048, Углеводы-10,266, ВитаминС-0,75
180	<i>Чай без сахара</i>	Калорийность-4, Углеводы-1
95	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-9
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-372,358, Белки-11,19, Жиры-12,018, Углеводы-49,799, ВитаминС-10,55
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_