

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша молочная пшениная	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-9,2, Углеводы-24
200	Напиток кофейный	Калорийность-103, Белки-3,2, Жиры-2,68, Углеводы-15,96
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-143,955, Белки-4, Жиры-5,5, Углеводы-18,653
Итого за Завтрак		Калорийность-454,955, Белки-12,2, Жиры-17,38, Углеводы-58,613
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт	Сок детский	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-11,362
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-137,701, Белки-5,72, Жиры-5,13, Углеводы-14,116, ВитаминС-5,84
030/150	Плов из отварной говядины	Калорийность-276, Белки-11,026, Жиры-9,82, Углеводы-38,572
200	Компот из кураги	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-23,061
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-598,701, Белки-19,287, Жиры-15,95, Углеводы-94,688, ВитаминС-28,901
<u>Полдник</u>		
050	Баранка яичная	Калорийность-177,471, Белки-2,58, Жиры-6,435, Углеводы-27,309
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-237,571, Белки-3,98, Жиры-8,935, Углеводы-35,309
<u>Ужин</u>		
50/50	Мясо, тушеное в томатном соусе	Калорийность-156,683, Белки-13,383, Жиры-11,605, Углеводы-5,81, ВитаминС-5,039
150	Пюре картофельное	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-12
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-51,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-421,773, Белки-17,533, Жиры-17,735, Углеводы-52,39, ВитаминС-9,959
Итого за день		Калорийность-1 797, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50,222

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 пшениная	Калорийность-151,3, Белки-3,3, Жиры-6,9, Углеводы-19
180	Напиток кофейный	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2,41, Углеводы-8
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-312,62, Белки-7,3, Жиры-13,31, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
200/шт	Сок детский	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-11,362
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-110,87, Белки-4,34, Жиры-4,89, Углеводы-11, ВитаминС-3,803
030/110	Плов из отварной говядины	Калорийность-220,256, Белки-10,26, Жиры-7,422, Углеводы-28,601
180	Компот из кураги	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-22
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-490,126, Белки-16,8, Жиры-13,312, Углеводы-75,601, ВитаминС-25,803
<u>Полдник</u>		
040	Баранка яичная	Калорийность-134,9, Белки-2,064, Жиры-5,148, Углеводы-20,08
180	Чай с молоком	Калорийность-58,1, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-5,283
Итого за Полдник		Калорийность-193, Белки-3,264, Жиры-7,148, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
40/50	Мясо, тушеное в томатном соусе	Калорийность-116,789, Белки-10,136, Жиры-8,845, Углеводы-4,936, ВитаминС-7,94
120	Пюре картофельное	Калорийность-124,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-314,754, Белки-13,636, Жиры-13,23, Углеводы-41,936, ВитаминС-10,04
Итого за день		Калорийность-1 394,5, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-47,205

Руководитель _____

Мед.работник _____