

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160/10	Макароны ,запеченные с сыром	Калорийность-168,72, Белки-3,41, Жиры-9,837, Углеводы-23,697
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-148,7, Белки-5,73, Жиры-8,625, Углеводы-21,595
Итого за Завтрак		Калорийность-377,52, Белки-10,54, Жиры-20,962, Углеводы-53,292
<u>Завтрак 2</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-109, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-109, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-149,08, Белки-6,447, Жиры-5,074, Углеводы-14,09, ВитаминС-5,67
70	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	Калорийность-118, Белки-8,686, Жиры-6,027, Углеводы-7,424, ВитаминС-0,058
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-153, Белки-3,54, Жиры-4,22, Углеводы-25,38
200	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-72, Белки-0,022, Углеводы-18, ВитаминС-24
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-587,08, Белки-19,895, Жиры-15,551, Углеводы-86,894, ВитаминС-29,728
<u>Полдник</u>		
75	Булочка творожная	Калорийность-264,86, Белки-2,89, Жиры-7,517, Углеводы-42,4
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-268,86, Белки-2,89, Жиры-7,517, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-252,45, Белки-12,702, Жиры-7,15, Углеводы-30,414, ВитаминС-3,82
040	Соус сметанный	Калорийность-78,49, Белки-2,062, Жиры-3,22, Углеводы-10
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Углеводы-11
100	Апельсины свежие	Калорийность-64,4, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-20,1
Итого за Ужин		Калорийность-457,54, Белки-15,675, Жиры-10,97, Углеводы-66,414, ВитаминС-23,92
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-53,648

Руководитель _____

Мед.работник _____

Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
135/7	Макароны ,запеченные с сыром	Калорийность-140,39, Белки-2,89, Жиры-5,974, Углеводы-19,516
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-286,59, Белки-7,09, Жиры-12,294, Углеводы-37,157
<u>Завтрак 2</u>		
150	Молоко кипяченое	Калорийность-67,875, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-5,25
Итого за Завтрак 2		Калорийность-67,875, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты	Калорийность-113,996, Белки-4,03, Жиры-4,424, Углеводы-13,015, ВитаминС-4,59
60	Котлеты рубленые, запеченные с молочным	Калорийность-97,93, Белки-8,08, Жиры-5,74, Углеводы-4,67
110	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-124,721, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-48, Белки-0,018, Углеводы-12, ВитаминС-18
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-479,647, Белки-15,178, Жиры-14,151, Углеводы-72,562, ВитаминС-22,59
<u>Полдник</u>		
65	Булочка творожная	Калорийность-177, Белки-3,467, Жиры-6,273, Углеводы-26,86
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-181, Белки-3,467, Жиры-6,273, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-204,488, Белки-9,62, Жиры-6,992, Углеводы-26,15, ВитаминС-3,1
030	Соус сметанный	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9,021, ВитаминС-0,027
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Углеводы-11
095	Апельсины свежие	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-13, ВитаминС-19,4
Итого за Ужин		Калорийность-384,888, Белки-12,515, Жиры-10,532, Углеводы-60,171, ВитаминС-22,527
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,117

Руководитель _____

Мед.работник _____