

**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 манная</b>	Калорийность-173,035, Белки-5,096, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30	<b>Батон</b>	Калорийность-65,29, Белки-2,634, Жиры-1,21, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-315,465, Белки-9,75, Жиры-8,809, Углеводы-49,35
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
125/шт м	<b>Пюре яблочное</b>	Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b>	Калорийность-158,692, Белки-5,083, Жиры-7,07, Углеводы-18,84
200	<b>Рагу из овощей и курицы</b>	Калорийность-319,608, Белки-12,774, Жиры-14,026, Углеводы-34,128, ВитаминС-6,984
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-656,9, Белки-20,257, Жиры-22,096, Углеводы-92,968, ВитаминС-26,984
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пряник</b>	Калорийность-198,667, Белки-6,575, Жиры-6,515, Углеводы-28,202
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-258,767, Белки-7,975, Жиры-9,015, Углеводы-36,202
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Сырники из творога</b>	Калорийность-330,044, Белки-13,428, Жиры-15,268, Углеводы-37,73, ВитаминС-2,016
050	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-129,304, Белки-2,39, Жиры-4,812, Углеводы-16
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-513,868, Белки-16,018, Жиры-20,08, Углеводы-68,73, ВитаминС-12,016
<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><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша молочная манная</b>	Калорийность-117,206, Белки-4,164, Жиры-5,08, Углеводы-18,311
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30	<b>Батон</b>	Калорийность-65,29, Белки-2,634, Жиры-1,21, Углеводы- 11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-223,296, Белки-7,998, Жиры-7,61, Углеводы-35,341
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
125/шт шт	<b>Пюре яблочное</b>	Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп-лапша домашняя с курицей</b>	Калорийность-115,96, Белки-4,064, Жиры-5,23, Углеводы- 12,17
150	<b>Рагу из овощей и курицы</b>	Калорийность-222,388, Белки-8,249, Жиры-10,473, Углеводы-24,848, ВитаминС-5
180	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-499,348, Белки-14,413, Жиры-16,703, Углеводы-73,018, ВитаминС-24
<u><b>Полдник</b></u>		
40	<b>Пряник</b>	Калорийность-158,64, Белки-5,26, Жиры-5,212, Углеводы- 20,201
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-205,44, Белки-6,46, Жиры-7,212, Углеводы- 26,201
<u><b>Ужин</b></u>		
130	<b>Сырники из творога</b>	Калорийность-281,018, Белки-11,027, Жиры-13,225, Углеводы-27,69, ВитаминС-1
030	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-83,898, Белки-1,912, Жиры-2,25, Углеводы- 14
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
95	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-9
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-416,916, Белки-13,129, Жиры-15,475, Углеводы-54,69, ВитаминС-10
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_