

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная манная	Калорийность-173,035, Белки-5,096, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30	Батон	Калорийность-65,29, Белки-2,634, Жиры-1,21, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-315,465, Белки-9,75, Жиры-8,809, Углеводы-49,35
<u>Завтрак 2</u>		
125/шт м	Пюре яблочное	Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-158,692, Белки-5,083, Жиры-7,07, Углеводы-18,84
200	Рагу из овощей и курицы	Калорийность-319,608, Белки-12,774, Жиры-14,026, Углеводы-34,128, ВитаминС-6,984
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-656,9, Белки-20,257, Жиры-22,096, Углеводы-92,968, ВитаминС-26,984
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-198,667, Белки-6,575, Жиры-6,515, Углеводы-28,202
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-258,767, Белки-7,975, Жиры-9,015, Углеводы-36,202
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога	Калорийность-330,044, Белки-13,428, Жиры-15,268, Углеводы-37,73, ВитаминС-2,016
050	Молоко сгущенное	Калорийность-129,304, Белки-2,39, Жиры-4,812, Углеводы-16
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-10
Итого за Ужин		Калорийность-513,868, Белки-16,018, Жиры-20,08, Углеводы-68,73, ВитаминС-12,016
Итого за день		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	Каша молочная манная	Калорийность-117,206, Белки-4,164, Жиры-5,08, Углеводы-18,311
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30	Батон	Калорийность-65,29, Белки-2,634, Жиры-1,21, Углеводы- 11
Итого за Завтрак		Калорийность-223,296, Белки-7,998, Жиры-7,61, Углеводы-35,341
<u>Завтрак 2</u>		
125/шт шт	Пюре яблочное	Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
<u>Обед</u>		
150	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-115,96, Белки-4,064, Жиры-5,23, Углеводы- 12,17
150	Рагу из овощей и курицы	Калорийность-222,388, Белки-8,249, Жиры-10,473, Углеводы-24,848, ВитаминС-5
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-499,348, Белки-14,413, Жиры-16,703, Углеводы-73,018, ВитаминС-24
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	Калорийность-158,64, Белки-5,26, Жиры-5,212, Углеводы- 20,201
180	Чай с молоком	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-205,44, Белки-6,46, Жиры-7,212, Углеводы- 26,201
<u>Ужин</u>		
130	Сырники из творога	Калорийность-281,018, Белки-11,027, Жиры-13,225, Углеводы-27,69, ВитаминС-1
030	Молоко сгущенное	Калорийность-83,898, Белки-1,912, Жиры-2,25, Углеводы- 14
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-9
Итого за Ужин		Калорийность-416,916, Белки-13,129, Жиры-15,475, Углеводы-54,69, ВитаминС-10
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____