

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшенично-кукурузная	Калорийность-158,423, Белки-4,96, Жиры-5,012, Углеводы-23,62
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-372,023, Белки-10,08, Жиры-14,212, Углеводы-51,2
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-9,26
Итого за Завтрак 2		Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-9,26
<u>Обед</u>		
200	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-134,2, Белки-5,02, Жиры-5,08, Углеводы-15,136, ВитаминС-8,653
70	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-159,288, Белки-10,577, Жиры-8,76, Углеводы-13,989
150	Пюре картофельное	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	Компот из изюма	Калорийность-74, Белки-0,541, Углеводы-18, ВитаминС-25
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-620,078, Белки-20,488, Жиры-19,7, Углеводы-92,705, ВитаминС-38,573
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-182,066, Белки-2,617, Жиры-6,845, Углеводы-24
200	Чай с молоком	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-266,166, Белки-4,017, Жиры-9,345,
<u>Ужин</u>		
70	Шницель рубленый	Калорийность-99,1, Белки-10,76, Жиры-6,077, Углеводы-5,049
040	Соус сметанный с томатом	Калорийность-104,546, Белки-1,98, Жиры-2,516, Углеводы-14,446, ВитаминС-4,46
130	Рис припущенный	Калорийность-158,217, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-12
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-469,063, Белки-16,29, Жиры-13,613, Углеводы-71,095, ВитаминС-4,46
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-52,293

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 пшленно-кукурузная	Калорийность-115,22, Белки-4,12, Жиры-4,93, Углеводы-15,344
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-95,64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9,06
Итого за Завтрак		Калорийность-250,34, Белки-8,32, Жиры-9,73, Углеводы-31,274
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-9,26
Итого за Завтрак 2		Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-9,26
<u>Обед</u>		
150	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-116,23, Белки-4,1, Жиры-4,87, Углеводы-14,001, ВитаминС-6,18
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-99,8, Белки-7,712, Жиры-6,392, Углеводы-3,16
120	Пюре картофельное	Калорийность-124,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
180	Компот из изюма	Калорийность-48,8, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-23
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-484,795, Белки-15,712, Жиры-15,377, Углеводы-73,161, ВитаминС-31,28
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-179,608, Белки-1,6, Жиры-6,845, Углеводы-26,04
180	Чай с молоком	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-226,408, Белки-2,8, Жиры-8,845, Углеводы-32,04
<u>Ужин</u>		
060	Шницель рубленый	Калорийность-107,441, Белки-8,533, Жиры-4,492, Углеводы-5,68
030	Соус сметанный с томатом	Калорийность-67,85, Белки-0,91, Жиры-1,541, Углеводы-11,047, ВитаминС-4,46
110	Рис припущенный	Калорийность-120,096, Белки-2, Жиры-3,885, Углеводы-24,798
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-365,787, Белки-12,043, Жиры-9,918, Углеводы-58,525, ВитаминС-4,46
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____