

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Каша молочная рисовая</b>	Калорийность-169,28, Белки-5,96, Жиры-5,92, Углеводы-24,84
200	<b>Напиток кофейный</b>	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/1 5	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-382,88, Белки-11,08, Жиры-15,12, Углеводы-52,42
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-13
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с вермишелью и курицей</b>	Калорийность-144,802, Белки-5,988, Жиры-6,813, Углеводы-14,89, ВитаминС-5,899
180	<b>Рагу из овощей и курицы</b>	Калорийность-251,047, Белки-9,879, Жиры-8,313, Углеводы-29,835, ВитаминС-11
200	<b>Напиток из свежезамороженной ягоды (облепиха )</b>	Калорийность-88, Белки-0,16, Углеводы-22, ВитаминС-46,082
050	<b>Хлеб Дарницкий</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-586,849, Белки-18,027, Жиры-16,126, Углеводы-88,725, ВитаминС-62,981
<u><b>Полдник</b></u>		
050	<b>Печенье</b>	Калорийность-176,012, Белки-2,698, Жиры-5,22, Углеводы-29,56
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-236,112, Белки-4,098, Жиры-7,72, Углеводы-37,56
<u><b>Ужин</b></u>		
150	<b>Суфле творожное</b>	Калорийность-360,105, Белки-14,045, Жиры-12,284, Углеводы-52,295, ВитаминС-2,011
050	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-129,304, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-493,409, Белки-17,045, Жиры-17,284, Углеводы-69,295, ВитаминС-2,011
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-64,992

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

## Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Каша молочная рисовая</b>	Калорийность-115,22, Белки-3,087, Жиры-5,3, Углеводы-18,344
180	<b>Напиток кофейный</b>	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6,87
30/10/1 0	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	Калорийность-151,92, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-306,62, Белки-7,287, Жиры-11,1, Углеводы-43,794
<u>Завтрак 2</u>		
150	<b>Ряженка</b>	Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-13
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	<b>Суп картофельный с вермишелью и курицей</b>	Калорийность-123,164, Белки-4,609, Жиры-4,889, Углеводы-12,23, ВитаминС-5,043
150	<b>Рагу из овощей и курицы</b>	Калорийность-194,524, Белки-8,249, Жиры-6,927, Углеводы-25, ВитаминС-10,167
180	<b>Напиток из свежзамороженной ягоды</b>	Калорийность-56, Белки-0,136, Углеводы-14, ВитаминС-43,754
050	<b>Хлеб Дарницкий</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-476,688, Белки-14,994, Жиры-12,816, Углеводы-73,23, ВитаминС-58,964
<u>Полдник</u>		
040	<b>Печенье</b>	Калорийность-122,459, Белки-2,013, Жиры-4,755, Углеводы-16,703
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-46,8, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-169,259, Белки-3,213, Жиры-6,755, Углеводы-22,703
<u>Ужин</u>		
130	<b>Суфле творожное</b>	Калорийность-261,817, Белки-10,844, Жиры-10,329, Углеводы-36,031, ВитаминС-1,8
040	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-80,866, Белки-1,912, Жиры-2,25, Углеводы-13,242
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-346,683, Белки-12,756, Жиры-12,579, Углеводы-50,273, ВитаминС-1,8
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-60,764

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_