

**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 овсяная</b>	Калорийность-146,79, Белки-5,324, Жиры-5,5, Углеводы-23
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/5/10	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	Калорийность-151,92, Белки-3,25, Жиры-5, Углеводы-18,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-358,81, Белки-9,974, Жиры-13, Углеводы-
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
125/1шт шт	<b>Биопродукт кисломолочный "Целебный" (яблоко-банан)</b>	Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-6,878
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-6,878
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-134,68, Белки-5,072, Жиры-6,12, Углеводы-14,956, ВитаминС-2,06
50/150	<b>Азу из говядины</b>	Калорийность-225,85, Белки-9,6, Жиры-5,784, Углеводы-33,85, ВитаминС-21
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-88, Белки-0,4, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	<b>Хлеб Дарницкий</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-553,53, Белки-17,072, Жиры-12,904, Углеводы-92,806, ВитаминС-43,06
<b><u>Полдник</u></b>		
050	<b>Печенье Овсяное</b>	Калорийность-210,164, Белки-3,109, Жиры-7,701, Углеводы-32
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-270,264, Белки-4,509, Жиры-10,201, Углеводы-40
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Биточек рыбный особый</b>	Калорийность-157,6, Белки-11,56, Жиры-9,575, Углеводы-6,297, ВитаминС-0,062
050	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-122,409, Белки-3,81, Жиры-5,675, Углеводы-17,917
130	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-158,217, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
25	<b>Хлеб Дарницкий</b>	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-494,726, Белки-19,32, Жиры-20,77, Углеводы-62,614, ВитаминС-0,062
<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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша молочная овсяная</b>	Калорийность-121, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5/10	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12,096
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-266,8, Белки-8,284, Жиры-10,42, Углеводы-35,376
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
125/1шт т	<b>Биопродукт кисломолочный "Целебный" (яблоко-банан)</b>	Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-6,878
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-6,878
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-114,67, Белки-4,06, Жиры-4,3, Углеводы-11,096, ВитаминС-1,665
40/130	<b>Азу из говядины</b>	Калорийность-158,92, Белки-7,017, Жиры-5,008, Углеводы-28,54, ВитаминС-17,407
180	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	<b>Хлеб Дарницкий</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-434,59, Белки-13,177, Жиры-10,308, Углеводы-75,636, ВитаминС-38,072
<b><u>Полдник</u></b>		
030	<b>Печенье Овсяное</b>	Калорийность-150, Белки-2,068, Жиры-6, Углеводы-19,2
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-190,8, Белки-3,268, Жиры-7,25, Углеводы-
<b><u>Ужин</u></b>		
60	<b>Биточек рыбный особый</b>	Калорийность-105,2, Белки-9,146, Жиры-8,208, Углеводы-4, ВитаминС-0,05
030	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-92,84, Белки-2, Жиры-3,299, Углеводы-12,72
110	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-3,885, Углеводы-22,038
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-3,6, Углеводы-1
25	<b>Хлеб Дарницкий</b>	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-385,14, Белки-14,146, Жиры-15,892, Углеводы-50,758, ВитаминС-0,05
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_