

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная рисовая	Калорийность-156,27, Белки-5,96, Жиры-5,92, Углеводы-24,84
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-385,17, Белки-10,98, Жиры-16,42, Углеводы-53,42
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит.	Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский Д.сад	Калорийность-133,6, Белки-5,431, Жиры-5,56, Углеводы-14,076, ВитаминС-5,621
40/50	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-100,5, Белки-9,161, Жиры-5,28, Углеводы-4,264
130	Спагетти с маслом дет.сад	Калорийность-155,57, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-27
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-568,27, Белки-20,07, Жиры-16,49, Углеводы-85,34, ВитаминС-25,621
<u>Полдник</u>		
070	Манник шоколадный Д.с	Калорийность-255,12, Белки-4,78, Жиры-6, Углеводы-41, ВитаминС-0,809
200	Чай с молоком Без САХАРА	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-315,22, Белки-6,18, Жиры-8,5, Углеводы-49, ВитаминС-0,809
<u>Ужин</u>		
50	Икра кабачковая пром.	Калорийность-48,5, Белки-0,61, Жиры-3,5, Углеводы-3,66, ВитаминС-7,5
70/30	Кнели рыбные / д.сад	Калорийность-120, Белки-8,26, Жиры-5,21, Углеводы-9, ВитаминС-0,232
150	Пюре картофельное.	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	Чай с лимоном	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-12,511
25	Хлеб Дарницкий д.с	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-434,59, Белки-13,02, Жиры-14,84, Углеводы-61,24, ВитаминС-25,163
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-51,593

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 рисовая	Калорийность-115,22, Белки-3,087, Жиры-4,3, Углеводы-18,344
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12,096
Итого за Завтрак		Калорийность-261,02, Белки-7,287, Жиры-10,62, Углеводы-36,47
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит	Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-114,96, Белки-4,53, Жиры-5,086, Углеводы-12,96, ВитаминС-4,421
40/40	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-86,953, Белки-7,939, Жиры-5,076, Углеводы-2,53, ВитаминС-2,3
110	Спагетти с маслом	Калорийность-132,648, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-23,4
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-495,561, Белки-16,951, Жиры-14,442, Углеводы-74,89, ВитаминС-25,721
<u>Полдник</u>		
060	Манник шоколадный	Калорийность-169,36, Белки-2,706, Жиры-5,34, Углеводы-25,39, ВитаминС-3
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-210,16, Белки-3,906, Жиры-6,66, Углеводы-31,42, ВитаминС-3
<u>Ужин</u>		
30	Икра кабачковая	Калорийность-29,1, Белки-0,37, Жиры-2,1, Углеводы-2,22, ВитаминС-4,5
60/20	Кнели рыбные	Калорийность-97,944, Белки-6,236, Жиры-5,043, Углеводы-7
120	Пюре картофельное	Калорийность-124,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,1
180	Чай с лимоном	Калорийность-32, Углеводы-8, ВитаминС-10,65
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-336,509, Белки-10,106, Жиры-11,528, Углеводы-48,22, ВитаминС-17,25
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,971

Руководитель _____

Мед.работник _____