

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-154,923, Белки-5,096, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-148,7, Белки-5,73, Жиры-8,625, Углеводы-21,595
Итого за Завтрак		Калорийность-348,423, Белки-12,326, Жиры-15,964, Углеводы-52,945
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с гренками	Калорийность-133,24, Белки-5,788, Жиры-6,085, Углеводы-14,81, ВитаминС-4,82
170	Мясо тушеное с овощами в соусе	Калорийность-312,7, Белки-12,9, Жиры-11,042, Углеводы-31,07, ВитаминС-3,07
200	Кисель из смородины	Калорийность-88, Белки-0,022, Углеводы-18, ВитаминС-23,941
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-628,94, Белки-19,91, Жиры-17,357, Углеводы-85,88, ВитаминС-31,831
<u>Полдник</u>		
050	Печенье Овсяное	Калорийность-210,164, Белки-3,109, Жиры-7,701, Углеводы-32
200	Чай с молоком	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-294,264, Белки-4,509, Жиры-10,201, Углеводы-46
<u>Ужин</u>		
80	Тефтели мясные	Калорийность-141,026, Белки-9,231, Жиры-8,364, Углеводы-5,47
150	Капуста тушеная	Калорийность-146,877, Белки-3,474, Жиры-4,364, Углеводы-21,005, ВитаминС-7,456
200	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-437,623, Белки-13,505, Жиры-12,728, Углеводы-65,675, ВитаминС-21,456
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-53,287

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	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-262,086, Белки-8,364, Жиры-10,88, Углеводы-35,922
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с зренками	Калорийность-116,949, Белки-4,409, Жиры-5,677, Углеводы-11,335, ВитаминС-1,955
150	Мясо тушеное с овощами в соусе	Калорийность-239,06, Белки-10,327, Жиры-8,973, Углеводы-26,189, ВитаминС-8,04
180	Кисель из смородины	Калорийность-72, Белки-0,022, Углеводы-18, ВитаминС-21
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-523,009, Белки-15,958, Жиры-14,88, Углеводы-77,524, ВитаминС-30,995
<u>Полдник</u>		
030	Печенье Овсяное	Калорийность-150, Белки-2,068, Жиры-6, Углеводы-19,2
180	Чай с молоком	Калорийность-49,74, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-9,149
Итого за Полдник		Калорийность-199,74, Белки-3,268, Жиры-7,32, Углеводы-28,349
<u>Ужин</u>		
60	Тефтели мясные	Калорийность-80,71, Белки-7,388, Жиры-5,953, Углеводы-4,54
110	Капуста тушеная	Калорийность-125,305, Белки-2,482, Жиры-4,217, Углеводы-17,165, ВитаминС-2
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,36
Итого за Ужин		Калорийность-324,415, Белки-10,66, Жиры-10,17, Углеводы-50,705, ВитаминС-15,36
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-46,355

Руководитель _____

Мед.работник _____