

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная овсяная	Калорийность-146,79, Белки-5,324, Жиры-5,5, Углеводы-19,041
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-5,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-392,73, Белки-12,964, Жиры-14,96, Углеводы-53,621
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бифивит	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-137,396, Белки-5,68, Жиры-6,14, Углеводы-14,3, ВитаминС-1,2
130/50	Плов с цыплятами	Калорийность-274,4, Белки-11,019, Жиры-11,032, Углеводы-32, ВитаминС-0,46
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-590,396, Белки-19,099, Жиры-18,172, Углеводы-86,3, ВитаминС-21,66
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-181,6, Белки-2,575, Жиры-6,515, Углеводы-28,202
200	Чай с молоком	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-265,7, Белки-3,975, Жиры-9,015, Углеводы-42,202
<u>Ужин</u>		
150	Суфле творожное	Калорийность-350,16, Белки-14,911, Жиры-14,753, Углеводы-38, ВитаминС-1,2
50	Соус абрикосовый	Калорийность-68,114, Белки-0,24, Углеводы-17,877, ВитаминС-12,04
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Апельсины свежие	Калорийность-64,4, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-20,1
Итого за Ужин		Калорийность-486,674, Белки-15,462, Жиры-15,353, Углеводы-70,877, ВитаминС-33,34
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-55

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 овсяная	Калорийность-121, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	Какао 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-266,8, Белки-8,284, Жиры-10,42, Углеводы-35,376
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бифивит	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-106,1, Белки-4,405, Жиры-5,19, Углеводы-10,32, ВитаминС-1,054
120/40	Плов куриный	Калорийность-237,6, Белки-8,569, Жиры-10, Углеводы-29, ВитаминС-0,2
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-504,7, Белки-15,074, Жиры-16,19, Углеводы-75,32, ВитаминС-20,254
<u>Полдник</u>		
030	Печенье	Калорийность-120,309, Белки-2,051, Жиры-4,06, Углеводы-17,374
180	Чай с молоком	Калорийность-49,74, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-9,149
Итого за Полдник		Калорийность-170,049, Белки-3,251, Жиры-5,38, Углеводы-26,523
<u>Ужин</u>		
130	Суфле творожное	Калорийность-278,766, Белки-12,464, Жиры-11,97, Углеводы-29, ВитаминС-0,8
40	Соус абрикосовый	Калорийность-53,985, Белки-0,132, Углеводы-14,781, ВитаминС-9
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
095	Апельсины свежие	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-13, ВитаминС-19,4
Итого за Ужин		Калорийность-393,951, Белки-12,891, Жиры-12,51, Углеводы-57,781, ВитаминС-29,2
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-49,454

Руководитель _____

Мед.работник _____