

**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 пшеничная</b>	Калорийность-185,03, Белки-5,84, Жиры-6,03, Углеводы-26,85
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-413,93, Белки-10,86, Жиры-16,53, Углеводы-55,43
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
125/1шт т	<b>Биойогурт (ананас)</b>	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-12,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-12,38
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-138,832, Белки-5,083, Жиры-5,19, Углеводы-15,42, ВитаминС-2,5
80	<b>Рыба духовая</b>	Калорийность-149,789, Белки-11,573, Жиры-6,665, Углеводы-4,4
130	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-147,36, Белки-2,58, Жиры-4,52, Углеводы-23,58, ВитаминС-0,832
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-22, ВитаминС-26,18
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-610,981, Белки-20,457, Жиры-16,605, Углеводы-87,4, ВитаминС-29,512
<b><u>Полдник</u></b>		
75	<b>Уголок творожный с повидлом</b>	Калорийность-296,36, Белки-5,84, Жиры-9,01, Углеводы-48, ВитаминС-4,71
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-300,36, Белки-5,84, Жиры-9,01, Углеводы-49, ВитаминС-4,71
<b><u>Ужин</u></b>		
50/50	<b>Мясо, тушеное в томатном соусе</b>	Калорийность-114,159, Белки-10,578, Жиры-9,405, Углеводы-8,805, ВитаминС-6
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-160,7, Белки-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-24,165
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-48, Углеводы-12
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-374,059, Белки-13,718, Жиры-14,725, Углеводы-58,17, ВитаминС-6
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-52,602

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

## Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша молочная пшеничная</b>	Калорийность-132,984, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-95,64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9,06
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-269,424, Белки-8,23, Жиры-10,18, Углеводы-33,401
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
125/1шт	<b>Биойогурт (ананас)</b>	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-12,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-12,38
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-113,864, Белки-4,06, Жиры-4,72, Углеводы-13,21, ВитаминС-2,5
60	<b>Рыба духовая</b>	Калорийность-94,46, Белки-9,544, Жиры-6,05, Углеводы-3,231
110	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-120,396, Белки-2,184, Жиры-3,235, Углеводы-18,29, ВитаминС-0,37
150	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-25
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-479,72, Белки-17, Жиры-14,235, Углеводы-70,731, ВитаминС-27,87
<u><b>Полдник</b></u>		
70	<b>Уголок творожный с повидлом</b>	Калорийность-240,806, Белки-4,644, Жиры-8,37, Углеводы-34,788
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-244,806, Белки-4,644, Жиры-8,37, Углеводы-35,788
<u><b>Ужин</b></u>		
40/50	<b>Мясо, тушеное в томатном соусе</b>	Калорийность-94,516, Белки-6,551, Жиры-7,328, Углеводы-4,203, ВитаминС-5,735
110	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-120,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-40, Углеводы-11
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-301,4, Белки-9,001, Жиры-11,085, Углеводы-47,08, ВитаминС-5,735
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,985

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_