

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Каша молочная овсяная</b>	Калорийность-146,79, Белки-5,324, Жиры-5,5, Углеводы-19,041
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-392,73, Белки-10,964, Жиры-14,96, Углеводы-53,621
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Йогурт (черника)</b>	Калорийность-97,95, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,225, ВитаминС-6,084
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-97,95, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,225, ВитаминС-6,084
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	Калорийность-135,635, Белки-5,83, Жиры-5, Углеводы-16,12, ВитаминС-0,15
190	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-251,784, Белки-13,692, Жиры-10,066, Углеводы-28,849, ВитаминС-6,017
200	<b>Напиток из свежесзамороженной ягоды (смородина)</b>	Калорийность-80, Белки-0,133, Углеводы-19,031, ВитаминС-19
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-562,419, Белки-20,855, Жиры-15,296, Углеводы-86, ВитаминС-25,167
<u><b>Полдник</b></u>		
75	<b>Гребешок с повидлом</b>	Калорийность-210,3, Белки-2,7, Жиры-6, Углеводы-29
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-214,3, Белки-2,7, Жиры-6, Углеводы-30
<u><b>Ужин</b></u>		
80	<b>Котлета Аппетитная</b>	Калорийность-115,963, Белки-10,68, Жиры-8,2, Углеводы-6,091
40	<b>Соус молочный</b>	Калорийность-84,338, Белки-1,6, Жиры-5,874, Углеводы-11,698, ВитаминС-1,06
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-56, Углеводы-12
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	<b>Апельсины свежие</b>	Калорийность-64,4, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-20,1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-532,601, Белки-15,731, Жиры-19,994, Углеводы-81,154, ВитаминС-21,16
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-52,411

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 овсяная</b>	Калорийность-121, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	<b>Какао 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-257,44, Белки-8,284, Жиры-9,42, Углеводы-32,34
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
150	<b>Йогурт (черника)</b>	Калорийность-97,95, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,225, ВитаминС-6,084
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-97,95, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,225, ВитаминС-6,084
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	Калорийность-114,1, Белки-4,409, Жиры-4,58, Углеводы-14,232, ВитаминС-0,011
160	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-197,002, Белки-9,239, Жиры-7,71, Углеводы-19,298, ВитаминС-4,016
180	<b>Напиток из свежзамороженной ягоды</b>	Калорийность-56, Белки-0,123, Углеводы-14, ВитаминС-17,272
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-462,102, Белки-14,971, Жиры-12,52, Углеводы-69,53, ВитаминС-21,299
<u><b>Полдник</b></u>		
65	<b>Гребешок с повидлом</b>	Калорийность-162,473, Белки-2,7, Жиры-5,652, Углеводы-24
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-166,473, Белки-2,7, Жиры-5,652, Углеводы-
<u><b>Ужин</b></u>		
60	<b>Котлета Аппетитная</b>	Калорийность-93,613, Белки-8,35, Жиры-6,566, Углеводы-4,028
30	<b>Соус молочный</b>	Калорийность-74,338, Белки-1,2, Жиры-4,795, Углеводы-11, ВитаминС-0,96
110	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-120,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-24, Углеводы-6
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
095	<b>Апельсины свежие</b>	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-13, ВитаминС-19,4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-416,035, Белки-12,295, Жиры-15,658, Углеводы-65,905, ВитаминС-20,36
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-47,743

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_