

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160/10	Макароны ,запеченные с сыром	Калорийность-247,352, Белки-3,41, Жиры-9,837, Углеводы-39,119
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-143,955, Белки-5, Жиры-5,5, Углеводы-18,653
Итого за Завтрак		Калорийность-395,307, Белки-8,41, Жиры-15,337, Углеводы-58,772
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт	Сок детский	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-11,362
Итого за Завтрак 2		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14, ВитаминС-3,44
170	Мясо духовое	Калорийность-298,067, Белки-15,787, Жиры-12,467, Углеводы-30,6
180	Компот из кураги	Калорийность-80, Белки-0,04, Углеводы-20, ВитаминС-22
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,067, Белки-22,827, Жиры-19,467, Углеводы-86,6, ВитаминС-25,44
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-178,974, Белки-4,291, Жиры-6,8, Углеводы-20,878
200	Бифивит	Калорийность-129,365, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14,4
Итого за Полдник		Калорийность-308,339, Белки-9,291, Жиры-11,8, Углеводы-35,278
<u>Ужин</u>		
50	Икра кабачковая	Калорийность-35,24, Белки-0,26, Жиры-1, Углеводы-6,33, ВитаминС-7,5
80	Биточки рыбные с овощами запеченные	Калорийность-107,011, Белки-10,86, Жиры-6,921, Углеводы-3,941, ВитаминС-6,4
150	Рис припущенный	Калорийность-182,558, Белки-3,404, Жиры-5,792, Углеводы-30,462
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-381,309, Белки-15,524, Жиры-14,213, Углеводы-52,733, ВитаминС-13,9
Итого за день		Калорийность-1 803,022, Белки-57,052, Жиры-60,817, Углеводы-255,383, ВитаминС-50,702

Руководитель _____

Мед.работник _____

Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
135/7	Макароны ,запеченные с сыром	Калорийность-140,39, Белки-2,89, Жиры-5,974, Углеводы-19,516
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Белки-0,25
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-259,71, Белки-6,14, Жиры-9,974, Углеводы-32,616
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт т	Сок детский	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-11,362
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14,075, ВитаминС-3,012
150	Мясо духовое	Калорийность-235,005, Белки-11,546, Жиры-11, Углеводы-28,957, ВитаминС-5,41
150	Компот из кураги	Калорийность-56, Белки-0,04, Углеводы-14, ВитаминС-19,161
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-521,005, Белки-18,586, Жиры-18, Углеводы-79,032, ВитаминС-27,583
<u>Полдник</u>		
030	Печенье	Калорийность-120,309, Белки-2,051, Жиры-4,06, Углеводы-17,374
180	Бифивит	Калорийность-117,31, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-237,619, Белки-5,801, Жиры-7,81, Углеводы-29,374
<u>Ужин</u>		
30	Икра кабачковая	Калорийность-29,1, Белки-0,37, Жиры-2,1, Углеводы-2,22, ВитаминС-4,5
60	Биточки рыбные с овощами запеченные	Калорийность-91,97, Белки-7,103, Жиры-4,731, Углеводы-2,96, ВитаминС-1,95
110	Рис припущенный	Калорийность-120,096, Белки-2, Жиры-3,885, Углеводы-24,798
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-297,666, Белки-10,473, Жиры-11,216, Углеводы-41,978, ВитаминС-6,45
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,395

Руководитель _____

Мед.работник _____