

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный	Калорийность-123,312, Белки-7,347, Жиры-6,42, Углеводы-9,65, ВитаминС-0,031
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-369,252, Белки-14,987, Жиры-15,88, Углеводы-44,23, ВитаминС-0,031
<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-
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-165,032, Белки-5,286, Жиры-5,74, Углеводы-14,86, ВитаминС-7,1
80	Суфле из печени с морковью	Калорийность-133,068, Белки-9,84, Жиры-7,839, Углеводы-4,263, ВитаминС-13,843
030	Соус сметанный	Калорийность-59, Белки-1,23, Жиры-3, Углеводы-9
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-153, Белки-3,54, Жиры-4,22, Углеводы-25,38
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-89,6, Белки-0,4, Углеводы-22, ВитаминС-24
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-694,7, Белки-21,496, Жиры-21,029, Углеводы-97,503, ВитаминС-44,943
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-182,066, Белки-2,617, Жиры-6,845, Углеводы-34
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-186,066, Белки-2,617, Жиры-6,845,
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная	Калорийность-62,256, Белки-0,55, Жиры-3,11, Углеводы-8,267, ВитаминС-3,27
180	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-297,776, Белки-10, Жиры-9,386, Углеводы-40,3, ВитаминС-6,452
200	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-459,232, Белки-11,15, Жиры-12,496, Углеводы-73,767, ВитаминС-9,722
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-54,696

Руководитель _____

Мед.работник _____

Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Омлет натуральный	Калорийность-93,01, Белки-5,049, Жиры-5,34, Углеводы-5,185, ВитаминС-0,026
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-129, Белки-3,1, Жиры-5,731, Углеводы-15,23
Итого за Завтрак		Калорийность-262,81, Белки-9,349, Жиры-12,391, Углеводы-26,445, ВитаминС-0,026
<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-
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты	Калорийность-113,996, Белки-4,03, Жиры-5,024, Углеводы-13,015, ВитаминС-6,15
60	Суфле из печени с морковью	Калорийность-80,71, Белки-7,65, Жиры-4,355, Углеводы-3,45, ВитаминС-11,28
030	Соус сметанный	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9,021
110	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-124,721, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-531,427, Белки-16,83, Жиры-16,366, Углеводы-82,363, ВитаминС-36,43
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-182,066, Белки-2,617, Жиры-6,845, Углеводы-34
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-186,066, Белки-2,617, Жиры-6,845,
<u>Ужин</u>		
40	Икра морковная	Калорийность-45, Белки-0,469, Жиры-1,08, Углеводы-6, ВитаминС-3,61
150	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-201,747, Белки-8,385, Жиры-6,43, Углеводы-25,692, ВитаминС-5,8
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Жиры-0,138, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-328,947, Белки-9,454, Жиры-7,648, Углеводы-48,692, ВитаминС-9,41
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,866

Руководитель _____

Мед.работник _____