

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная манная	Калорийность-154,923, Белки-5,096, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-143,955, Белки-5, Жиры-5,5, Углеводы-18,653
Итого за Завтрак		Калорийность-343,678, Белки-11,596, Жиры-12,839, Углеводы-50,003
<u>Завтрак 2</u>		
200	Напиток из свежесзамороженной ягоды (облепиха)	Калорийность-72, Белки-0,16, Углеводы-18, ВитаминС-10,955
Итого за Завтрак 2		Калорийность-72, Белки-0,16, Углеводы-18, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-158,692, Белки-5,083, Жиры-7,07, Углеводы-14,84
160	Запеканка из грудки с овощами	Калорийность-248, Белки-13,12, Жиры-8,072, Углеводы-30,978, ВитаминС-0,045
180	Компот из кураги	Калорийность-80, Белки-0,04, Углеводы-20, ВитаминС-22
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-591,692, Белки-20,243, Жиры-16,142, Углеводы-87,818, ВитаминС-22,045
<u>Полдник</u>		
050	Баранка яичная	Калорийность-197, Белки-2,58, Жиры-6,435, Углеводы-27,309
200	Чай с молоком Без САХАРА	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-257,1, Белки-3,98, Жиры-8,935, Углеводы-35,309
<u>Ужин</u>		
160/10	Вареники ленивые с маслом	Калорийность-327,24, Белки-15,31, Жиры-12,408, Углеводы-38,694
030	Соус сметанный сладкий	Калорийность-139,89, Белки-2,4, Жиры-9,076, Углеводы-16,176, ВитаминС-2
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Апельсины свежие	Калорийность-64,4, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-15
Итого за Ужин		Калорийность-535,53, Белки-18,021, Жиры-22,084, Углеводы-69,87, ВитаминС-17
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

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 манная	Калорийность-117,206, Белки-4,164, Жиры-5,08, Углеводы-18,311
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-272,006, Белки-8,364, Жиры-9,88, Углеводы-37,411
<u>Завтрак 2</u>		
180	Напиток из свежесзамороженной ягоды	Калорийность-56, Белки-0,136, Углеводы-14, ВитаминС-9,901
Итого за Завтрак 2		Калорийность-56, Белки-0,136, Углеводы-14, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
150	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-115,96, Белки-4,064, Жиры-5,003, Углеводы-12,17
150	Запеканка из грудки с овощами	Калорийность-189,96, Белки-10,084, Жиры-6,007, Углеводы-23,99, ВитаминС-0,038
150	Компот из кураги	Калорийность-56, Белки-0,04, Углеводы-14, ВитаминС-19,161
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-466,92, Белки-16,188, Жиры-12,01, Углеводы-72,16, ВитаминС-19,199
<u>Полдник</u>		
040	Баранка яичная	Калорийность-125, Белки-2,064, Жиры-5,081, Углеводы-18,02
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-2,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-165,8, Белки-3,264, Жиры-7,331, Углеводы-24,05
<u>Ужин</u>		
130/5	Вареники ленивые с маслом	Калорийность-238,184, Белки-11,353, Жиры-8,163, Углеводы-25,203
030	Сладкий сметанный соус	Калорийность-139,89, Белки-2,4, Жиры-9,076, Углеводы-16,176, ВитаминС-1,9
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
095	Апельсины свежие	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-13, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-439,274, Белки-14,048, Жиры-17,779, Углеводы-55,379, ВитаминС-15,9
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____