

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная рисовая	Калорийность-156,27, Белки-5,96, Жиры-5,92, Углеводы-24,84
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-198,32, Белки-4,073, Жиры-8,5, Углеводы-25,653
Итого за Завтрак		Калорийность-431,73, Белки-12,053, Жиры-15,88, Углеводы-64,493
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (клубника)	Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-5,422
Итого за Завтрак 2		Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-5,422
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-139,701, Белки-5,72, Жиры-5,13, Углеводы-14,116, ВитаминС-4,08
80/30	Биточки рыбные Нежные	Калорийность-166,19, Белки-11,313, Жиры-8,554, Углеводы-11,018, ВитаминС-6,339
150	Пюре картофельное	Калорийность-147,82, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	Напиток из шиповника	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-22, ВитаминС-26,18
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-628,711, Белки-21,404, Жиры-19,544, Углеводы-92,714, ВитаминС-41,519
<u>Полдник</u>		
050	Печенье Овсяное	Калорийность-210,164, Белки-3,109, Жиры-7,701, Углеводы-32
200	Чай с молоком Без САХАРА	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-270,264, Белки-4,509, Жиры-10,201, Углеводы-40
<u>Ужин</u>		
80	Котлета Домашняя	Калорийность-131,041, Белки-8,835, Жиры-6,697, Углеводы-8,857
150	Капуста тушеная	Калорийность-153,384, Белки-3,474, Жиры-4,553, Углеводы-23,936, ВитаминС-3,059
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Углеводы-14
Итого за Ужин		Калорийность-346,625, Белки-12,909, Жиры-11,25, Углеводы-47,793, ВитаминС-3,059
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 рисовая	Калорийность-138,7, Белки-3,087, Жиры-4,3, Углеводы-22
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-152,82, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-332,32, Белки-7,907, Жиры-13,62, Углеводы-48,61
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (клубника)	Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-5,422
Итого за Завтрак 2		Калорийность-122,67, Белки-3,125, Жиры-3,125, Углеводы-16, ВитаминС-5,422
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-107,89, Белки-4,34, Жиры-4,189, Углеводы-11,2, ВитаминС-3,023
60/20	Биточки рыбные Нежные	Калорийность-117,06, Белки-10,128, Жиры-6,231, Углеводы-8,57, ВитаминС-5,676
120	Пюре картофельное	Калорийность-118,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-21, ВитаминС-3,92
180	Напиток из шиповника	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-24
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-494,915, Белки-18,18, Жиры-14,535, Углеводы-76,77, ВитаминС-36,619
<u>Полдник</u>		
030	Печенье Овсяное	Калорийность-150, Белки-2,068, Жиры-6, Углеводы-19,2
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-2,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-190,8, Белки-3,268, Жиры-8,25, Углеводы-36,39, ВитаминС-2,959
<u>Ужин</u>		
60	Котлета Домашняя	Калорийность-77, Белки-6,87, Жиры-4,29, Углеводы-5,25
130	Капуста тушеная	Калорийность-120,095, Белки-2,05, Жиры-3,18, Углеводы-16,14, ВитаминС-2,959
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Углеводы-14
Итого за Ужин		Калорийность-259,295, Белки-9,52, Жиры-7,47, Углеводы-36,39, ВитаминС-2,959
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____