

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 _____