

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная овсяная	Калорийность-146,79, Белки-5,324, Жиры-5,5, Углеводы-19,041
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-198,32, Белки-4,073, Жиры-8,5, Углеводы-25,653
Итого за Завтрак		Калорийность-389,91, Белки-10,897, Жиры-15,2, Углеводы-51,694
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (персик)	Калорийность-150,26, Белки-3,75, Жиры-5, Углеводы-13,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-150,26, Белки-3,75, Жиры-5, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-134,2, Белки-5,02, Жиры-5,08, Углеводы-14,013, ВитаминС-8,653
70	Тефтели мясные	Калорийность-111,36, Белки-9,28, Жиры-6,08, Углеводы-8,644
130	Рис с овощами	Калорийность-138,46, Белки-3,141, Жиры-4,574, Углеводы-24,135, ВитаминС-0,155
200	Компот из изюма	Калорийность-74, Белки-0,541, Углеводы-18, ВитаминС-25
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-553,02, Белки-19,182, Жиры-15,964, Углеводы-86,792, ВитаминС-33,808
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с творогом	Калорийность-187,544, Белки-4,886, Жиры-10,925, Углеводы-31,312, ВитаминС-0,074
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-191,544, Белки-4,886, Жиры-10,925, Углеводы-32,312, ВитаминС-0,074
<u>Ужин</u>		
180	Макаронник с говядиной	Калорийность-305, Белки-12,505, Жиры-10,395, Углеводы-34,056
040	Соус сметанный с томатом	Калорийность-104,546, Белки-1,98, Жиры-2,516, Углеводы-14,446, ВитаминС-4,46
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-515,266, Белки-15,285, Жиры-12,911, Углеводы-76,702, ВитаминС-18,46
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-52,342

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 овсяная	Калорийность-121, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-152,82, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-313,3, Белки-8,904, Жиры-12,9, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (персик)	Калорийность-80,038, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-7,022
Итого за Завтрак 2		Калорийность-80,038, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-116,23, Белки-4,1, Жиры-4,87, Углеводы-14,001, ВитаминС-6,18
60	Тефтели мясные	Калорийность-80,71, Белки-5,655, Жиры-5,207, Углеводы-4,54
110	Рис с овощами	Калорийность-124,98, Белки-2,781, Жиры-4,285, Углеводы-22,39, ВитаминС-0,1
180	Компот из изюма	Калорийность-48,8, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-23
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-465,72, Белки-13,936, Жиры-14,592, Углеводы-76,931, ВитаминС-29,28
<u>Полдник</u>		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-187,544, Белки-4,886, Жиры-10,925, Углеводы-24,069, ВитаминС-0,074
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-191,544, Белки-4,886, Жиры-10,925, Углеводы-25,069, ВитаминС-0,074
<u>Ужин</u>		
150	Макаронник с говядиной	Калорийность-230,568, Белки-9,444, Жиры-6,292, Углеводы-24,07
030	Соус сметанный с томатом	Калорийность-67,85, Белки-0,91, Жиры-1,541, Углеводы-11,047, ВитаминС-4,46
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,36
Итого за Ужин		Калорийность-396,818, Белки-11,144, Жиры-7,833, Углеводы-59,117, ВитаминС-17,82
Итого за день		Калорийность-1 447,42, Белки-42,62, Жиры-50, Углеводы-211,969, ВитаминС-47,174

Руководитель _____

Мед.работник _____