

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/5	Каша молочная пшениная	Калорийность-167,67, Белки-5,84, Жиры-5,63, Углеводы-25,6
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-413,61, Белки-11,48, Жиры-15,09, Углеводы-60,18
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бифивит	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с гренками	Калорийность-147,1, Белки-4,89, Жиры-5,17, Углеводы-14,8, ВитаминС-4,75
190	Голубцы ленивые	Калорийность-262,9, Белки-11,338, Жиры-6,865, Углеводы-39,634, ВитаминС-7,465
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-588,6, Белки-18,628, Жиры-13,035, Углеводы-94,434, ВитаминС-32,215
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-181,6, Белки-2,575, Жиры-6,515, Углеводы-28,202
200	Чай с молоком	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-265,7, Белки-3,975, Жиры-9,015, Углеводы-42,202
<u>Ужин</u>		
60/60	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-211,27, Белки-13,267, Жиры-14,23, Углеводы-7,604, ВитаминС-3
150	Пюре картофельное	Калорийность-147,82, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	Чай с лимоном	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-10,918
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-467,59, Белки-17,417, Жиры-20,36, Углеводы-56,184, ВитаминС-18,838
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-51,053

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 пшеничная	Калорийность-117,206, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-273,326, Белки-8,23, Жиры-11,18, Углеводы-42,921
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бифивит	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с гренками	Калорийность-115,02, Белки-4,39, Жиры-4,5, Углеводы-11,87, ВитаминС-4,06
160	Голубцы ленивые	Калорийность-242,88, Белки-9,42, Жиры-10,193, Углеводы-28,8, ВитаминС-6,35
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-518,9, Белки-15,91, Жиры-15,693, Углеводы-76,67, ВитаминС-29,41
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	Калорийность-158,64, Белки-2, Жиры-5,212, Углеводы-20,201
180	Чай с молоком	Калорийность-49,74, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-9,149
Итого за Полдник		Калорийность-208,38, Белки-3,2, Жиры-6,532, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
40/40	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-131,429, Белки-8,66, Жиры-6,71, Углеводы-6,059, ВитаминС-2,07
120	Пюре картофельное	Калорийность-118,965, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-21, ВитаминС-3,92
180	Чай с лимоном	Калорийность-32, Углеводы-8, ВитаминС-9,679
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-334,894, Белки-12,16, Жиры-11,095, Углеводы-46,059, ВитаминС-15,669
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,079

Руководитель _____

Мед.работник _____