

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный с сыром	Калорийность-132,08, Белки-7,09, Жиры-6,72, Углеводы-10,916, ВитаминС-0,137
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-148,7, Белки-5,73, Жиры-8,625, Углеводы-21,595
Итого за Завтрак		Калорийность-340,88, Белки-14,22, Жиры-17,845, Углеводы-40,511, ВитаминС-0,137
<u>Завтрак 2</u>		
180	Снежок	Калорийность-127,5, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-127,5, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей	Калорийность-130,84, Белки-5,08, Жиры-5,4, Углеводы-14,76, ВитаминС-6,013
40/50	Мясо, тушеное в томатном соусе	Калорийность-116,789, Белки-8,923, Жиры-5,138, Углеводы-4,936, ВитаминС-5,735
130	Спагетти с маслом	Калорийность-143,48, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-24,829
200	Компот из кураги	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-23,061
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-568,109, Белки-18,822, Жиры-15,418, Углеводы-86,525, ВитаминС-34,809
<u>Полдник</u>		
075	Коржик молочный	Калорийность-202,36, Белки-2,59, Жиры-6, Углеводы-28
200	Чай с молоком	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-286,46, Белки-3,99, Жиры-8,5, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-287,251, Белки-9,806, Жиры-10,379, Углеводы-44,564, ВитаминС-15,121
040	Соус сметанный	Калорийность-83,6, Белки-2,062, Жиры-3,22, Углеводы-10
200	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Жиры-0,138, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-477,051, Белки-12,468, Жиры-13,737, Углеводы-77,564, ВитаминС-15,121
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50,067

Руководитель _____

Мед.работник _____

Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Омлет натуральный с сыром	Калорийность-106,79, Белки-6,078, Жиры-5,47, Углеводы-8,39, ВитаминС-0,13
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-252,99, Белки-10,278, Жиры-11,79, Углеводы-26,031, ВитаминС-0,13
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей	Калорийность-110,868, Белки-4,001, Жиры-4,9, Углеводы-12,502, ВитаминС-5,041
40/50	Мясо, тушеное в томатном соусе	Калорийность-116,789, Белки-8,923, Жиры-5,138, Углеводы-4,936, ВитаминС-5,735
110	Спагетти с маслом	Калорийность-132,648, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-23,4
180	Компот из кураги	Калорийность-64, Белки-0,2, Углеводы-16, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-519,305, Белки-16,706, Жиры-13,548, Углеводы-78,838, ВитаминС-32,776
<u>Полдник</u>		
065	Коржик молочный	Калорийность-159,454, Белки-2,06, Жиры-5,49, Углеводы-25,511
180	Чай с молоком	Калорийность-49,74, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-9,149
Итого за Полдник		Калорийность-209,194, Белки-3,26, Жиры-6,81, Углеводы-34,66
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-186,561, Белки-6,176, Жиры-7,964, Углеводы-26,971, ВитаминС-12,64
030	Соус сметанный	Калорийность-59, Белки-1,23, Жиры-3, Углеводы-9
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Жиры-0,138, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-327,761, Белки-8,006, Жиры-11,102, Углеводы-52,971, ВитаминС-12,64
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,546

Руководитель _____

Мед.работник _____