

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная манная</b>	Калорийность-154,923, Белки-5,096, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	<b>Напиток кофейный</b>	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/10	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	Калорийность-151,92, Белки-3,25, Жиры-5, Углеводы-18,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-351,643, Белки-9,846, Жиры-12,339, Углеводы-49,93
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Йогурт (клубника).</b>	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-8,234
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-8,234
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	Калорийность-121,84, Белки-5,03, Жиры-5, Углеводы-14,21, ВитаминС-1,15
50/50	<b>Бефстроганов из куриной грудки</b>	Калорийность-112,39, Белки-10,386, Жиры-6,435, Углеводы-3,17, ВитаминС-0,349
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-160,7, Белки-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-25,16
050	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
200	<b>Напиток из шиповника.</b>	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-22, ВитаминС-26,18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-579,93, Белки-19,977, Жиры-17,755, Углеводы-86,54, ВитаминС-27,679
<b><u>Полдник</u></b>		
050	<b>Баранка яичная</b>	Калорийность-197, Белки-2,58, Жиры-7,135, Углеводы-27,309
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-1,8, Углеводы-12
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-257,1, Белки-3,98, Жиры-8,935, Углеводы-39,309
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	Калорийность-314,753, Белки-13,061, Жиры-12,221, Углеводы-35,891, ВитаминС-0,087
040	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-129,304, Белки-3,186, Жиры-5, Углеводы-18,33
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
100	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-498,577, Белки-16,447, Жиры-17,221, Углеводы-69,221, ВитаминС-14,087
<b>Итого за день</b>		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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша молочная манная</b>	Калорийность-134,9, Белки-4,164, Жиры-5,08, Углеводы-18,311
180	<b>Напиток кофейный</b>	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
25/5/10	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12,096
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-279,38, Белки-8,364, Жиры-10,88, Углеводы-36,407
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Йогурт (клубника)</b>	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-8,234
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-8,234
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	Калорийность-98,136, Белки-4,409, Жиры-4,58, Углеводы-10,002, ВитаминС-1
40/40	<b>Бефстроганов из куриной грудки</b>	Калорийность-89,3, Белки-7,46, Жиры-5,768, Углеводы-2,041, ВитаминС-0,25
110	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-120,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-22,102
050	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-468,92, Белки-15,731, Жиры-15,105, Углеводы-68,92, ВитаминС-23,352
<b><u>Полдник</u></b>		
040	<b>Баранка яичная</b>	Калорийность-146,4, Белки-2,064, Жиры-5,655, Углеводы-22,02
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-187,2, Белки-3,264, Жиры-6,975, Углеводы-28,05
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	Калорийность-215,852, Белки-8,789, Жиры-8,04, Углеводы-26,623, ВитаминС-0,054
030	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-83,898, Белки-1,912, Жиры-2,25, Углеводы-14
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
95	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,36
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-351,75, Белки-10,891, Жиры-10,29, Углеводы-53,623, ВитаминС-13,414
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_