

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-23
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-5,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-392,73, Белки-12,964, Жиры-14,96, Углеводы-57,58
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,9
<u>Обед</u>		
200	Суп крестьянский со сметаной	Калорийность-132,6, Белки-5,61, Жиры-5,98, Углеводы-14,05, ВитаминС-0,7
030/140	Плов из отварной говядины	Калорийность-329,852, Белки-13,6, Жиры-12,828, Углеводы-41,674
200	Компот из изюма	Калорийность-74, Белки-0,541, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-631,452, Белки-20,951, Жиры-19,038, Углеводы-95,724, ВитаминС-20,7
<u>Полдник</u>		
75	Булочка дорожная	Калорийность-280,555, Белки-4,509, Жиры-9, Углеводы-38,025
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-284,555, Белки-4,509, Жиры-9, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
170	Рыба запеченая с картофелем	Калорийность-283,413, Белки-11,556, Жиры-13,757, Углеводы-28,3, ВитаминС-1,25
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
070	Апельсины свежие	Калорийность-48, Белки-0,295, Жиры-0,115, Углеводы-10,171, ВитаминС-19,15
Итого за Ужин		Калорийность-386,613, Белки-12,451, Жиры-13,872, Углеводы-52,671, ВитаминС-20,4
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 овсяная	Калорийность-121, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9,06
Итого за Завтрак		Калорийность-266,8, Белки-8,284, Жиры-9,42, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
т	"Ацидолакт" (груша)	16, ВитаминС-8,9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Суп крестьянский со сметаной	Калорийность-110,12, Белки-4,36, Жиры-4,8, Углеводы-12,37, ВитаминС-0,45
030/110	Плов из отварной говядины	Калорийность-283,298, Белки-10,26, Жиры-9,47, Углеводы-33,707
180	Компот из изюма	Калорийность-48,8, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-15,5
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-537,218, Белки-16,02, Жиры-14,5, Углеводы-82,077, ВитаминС-15,95
<u>Полдник</u>		
065	Булочка дорожная	Калорийность-197,46, Белки-3,695, Жиры-8,52, Углеводы-26,503
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-201,46, Белки-3,695, Жиры-8,52, Углеводы-27,503
<u>Ужин</u>		
150	Рыба запеченная с картофелем	Калорийность-186,672, Белки-9,981, Жиры-11,315, Углеводы-22,909, ВитаминС-1
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-11
070	Апельсины свежие	Калорийность-48, Белки-0,295, Жиры-0,115, Углеводы-10,171, ВитаминС-19,15
Итого за Ужин		Калорийность-289,872, Белки-10,876, Жиры-11,43, Углеводы-45,08, ВитаминС-20,15
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____