

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Солнышко (кुकрузная)	Калорийность-186,8, Белки-5,4, Жиры-6,8, Углеводы-26
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-400,4, Белки-10,52, Жиры-16, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня)	Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-5,747
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-5,747
<u>Обед</u>		
19	Сельдь соленая	Калорийность-36,273, Белки-1,802, Жиры-3,29
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-133,6, Белки-5,431, Жиры-5,56, Углеводы-14,54, ВитаминС-5,621
140/40	Жаркое по-домашнему	Калорийность-349,781, Белки-14,6, Жиры-12,4, Углеводы-46,41, ВитаминС-6,084
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Белки-0,4, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-702,654, Белки-23,433, Жиры-21,48, Углеводы-104,95, ВитаминС-31,705
<u>Полдник</u>		
125/1шт	Пюре яблочное	Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-59, Углеводы-14,75, ВитаминС-11
<u>Ужин</u>		
100	Творожная масса	Калорийность-210,04, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-23,36
120/5	Блинчики с маслом	Калорийность-286,585, Белки-6,44, Жиры-9,77, Углеводы-42,36
30	Джем	Калорийность-44,571, Белки-0,857, Углеводы-10, ВитаминС-1,548
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-545,196, Белки-16,297, Жиры-18,77, Углеводы-76,72, ВитаминС-1,548
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 Солнышко	Калорийность-130,27, Белки-4,4, Жиры-5,91, Углеводы-21,429
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-95,64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9,06
Итого за Завтрак		Калорийность-265,39, Белки-8,6, Жиры-10,71, Углеводы-36,489
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня)	Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-5,747
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-5,747
<u>Обед</u>		
15	Сельдь соленая	Калорийность-28,421, Белки-1,35, Жиры-1,604
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-114,96, Белки-4,53, Жиры-5,086, Углеводы-11,96, ВитаминС-4,421
110/30	Жаркое по-домашнему	Калорийность-209,307, Белки-9,213, Жиры-9,428, Углеводы-25,57, ВитаминС-3,284
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-503,688, Белки-16,393, Жиры-16,348, Углеводы-73,53, ВитаминС-26,705
<u>Полдник</u>		
125/шт т	Пюре яблочное	Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
180	Чай без сахара	Калорийность-3,6, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-58,6, Углеводы-14,75, ВитаминС-11
<u>Ужин</u>		
100	Творожная масса	Калорийность-210,04, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-23,36
100/5	Блинчики с маслом	Калорийность-221,361, Белки-3,4, Жиры-7,192, Углеводы-32,871
30	Джем	Калорийность-44,571, Белки-0,857, Углеводы-10, ВитаминС-1,548
180	Чай без сахара	Калорийность-3,6, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-479,572, Белки-13,257, Жиры-16,192, Углеводы-67,231, ВитаминС-1,548
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____