

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 из овощей	Калорийность-130,84, Белки-5,08, Жиры-5,4, Углеводы-14,76, ВитаминС-6,013
40/50	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-100,5, Белки-9,161, Жиры-5,28, Углеводы-3,064
150	Макароньы отварные	Калорийность-139,325, Белки-2,333, Жиры-4,97, Углеводы-25,8
200	Кисель из смородины	Калорийность-88, Белки-0,022, Углеводы-22, ВитаминС-21,347
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-563,665, Белки-18,596, Жиры-16,65, Углеводы-87,624, ВитаминС-27,36
<u>Полдник</u>		
075	Булочка домашняя	Калорийность-205, Белки-2,85, Жиры-6,402, Углеводы-34
180	Чай с молоком	Калорийность-63, Белки-2,96, Жиры-2,6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-268, Белки-5,81, Жиры-9,002, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
040	Икра кабачковая	Калорийность-93,568, Белки-0,48, Жиры-3,026, Углеводы-9,016, ВитаминС-4
80	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-129,94, Белки-11,184, Жиры-8,212, Углеводы-3,78, ВитаминС-3,64
130	Рис припущенный	Калорийность-158,217, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
200	Чай с лимоном	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-15
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-490,225, Белки-15,614, Жиры-16,758, Углеводы-64,196, ВитаминС-22,64
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 пшениная	Калорийность-130,74, 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
25/5/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12,096
Итого за Завтрак		Калорийность-276,54, Белки-8,23, Жиры-11,18, Углеводы-36,437
<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 из овощей	Калорийность-102, Белки-4,001, Жиры-4,9, Углеводы-10,52, ВитаминС-4,495
30/40	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-84,928, Белки-7,126, Жиры-4,956, Углеводы-2,955
110	Макаронны отварные	Калорийность-131,52, Белки-2,032, Жиры-3,28, Углеводы-23,4
180	Кисель из смородины	Калорийность-64, Белки-0,018, Углеводы-16, ВитаминС-20
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-487,448, Белки-15,177, Жиры-14,136, Углеводы-74,875, ВитаминС-24,495
<u>Полдник</u>		
065	Булочка домашняя	Калорийность-140, Белки-2,041, Жиры-5, Углеводы-27,438
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-180,8, Белки-3,241, Жиры-6,32, Углеводы-33,468
<u>Ужин</u>		
30	Икра кабачковая	Калорийность-51,818, Белки-0,37, Жиры-2,1, Углеводы-5,385, ВитаминС-3,8
60	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-103,128, Белки-9,482, Жиры-6,379, Углеводы-2,835, ВитаминС-3
110	Рис припущенный	Калорийность-107,266, Белки-2, Жиры-3,885, Углеводы-21
150	Чай с лимоном	Калорийность-16, Углеводы-4, ВитаминС-13,705
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
40	Мармелад	Калорийность-60, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-390,712, Белки-12,852, Жиры-12,864, Углеводы-50,22, ВитаминС-20,505
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____