

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный	Калорийность-149,35, Белки-7,347, Жиры-6,42, Углеводы-9,65, ВитаминС-0,031
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-5,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-378,25, Белки-14,367, Жиры-16,92, Углеводы-38,23, ВитаминС-0,031
<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>		
200	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-143,2, Белки-5,02, Жиры-5,8, Углеводы-14,93, ВитаминС-6,96
70	Шницель рубленый	Калорийность-136,85, Белки-7,533, Жиры-7,372, Углеводы-9,65
150	Пюре картофельное	Калорийность-147,82, Белки-3,15, Жиры-4,608, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
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-604,87, Белки-17,444, Жиры-18,01, Углеводы-90,16, ВитаминС-34,941
<u>Полдник</u>		
75	Гребешок с повидлом	Калорийность-281,688, Белки-2,7, Жиры-6, Углеводы-44,299, ВитаминС-13,077
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-1,8, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-341,788, Белки-4,1, Жиры-7,8, Углеводы-56,299, ВитаминС-13,077
<u>Ужин</u>		
40/50	Бефстроганов из печени	Калорийность-130,724, Белки-10,199, Жиры-9,162, Углеводы-15,431, ВитаминС-1,951
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-139,418, Белки-3,54, Жиры-4,22, Углеводы-25,38
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Жиры-0,138, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-384,342, Белки-14,339, Жиры-13,52, Углеводы-65,811, ВитаминС-1,951
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>		
130	Омлет натуральный	Калорийность-93,01, Белки-5,049, Жиры-5,34, Углеводы-5,185, ВитаминС-0,026
180	Чай 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-238,81, Белки-9,249, Жиры-11,66, Углеводы-23,311, ВитаминС-0,026
<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	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-108,862, Белки-4,1, Жиры-4,87, Углеводы-14, ВитаминС-5,4
50	Шницель рубленый	Калорийность-94,576, Белки-5,451, Жиры-5,23, Углеводы-5,693
120	Пюре картофельное	Калорийность-118,671, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-21, ВитаминС-4,154
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-481,109, Белки-13,451, Жиры-14,215, Углеводы-78,693, ВитаминС-31,554
<u>Полдник</u>		
65	Гребешок с повидлом	Калорийность-226,61, Белки-2,7, Жиры-5,652, Углеводы-36,862, ВитаминС-11,56
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-267,41, Белки-3,9, Жиры-6,972, Углеводы-42,892, ВитаминС-11,56
<u>Ужин</u>		
40/40	Бефстроганов из печени	Калорийность-107, Белки-9,2, Жиры-6,508, Углеводы-7,727, ВитаминС-1,86
110	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-124,721, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Жиры-0,138, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-321,921, Белки-11,65, Жиры-10,403, Углеводы-47,604, ВитаминС-1,86
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____