

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная	Калорийность-166,26, Белки-5,84, Жиры-5,3, Углеводы-23,8
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-165,219, Белки-4,073, Жиры-8,5, Углеводы-25,653
Итого за Завтрак		Калорийность-376,279, Белки-11,413, Жиры-15, Углеводы-56,453
<u>Завтрак 2</u>		
200	Ряженка	Калорийность-98,6, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-98,6, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8,4
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-158,692, Белки-5,083, Жиры-6,07, Углеводы-14,84
150/40	Бигус из свежей капусты с курицей	Калорийность-289,07, Белки-11,65, Жиры-11,915, Углеводы-32,65, ВитаминС-3,556
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Белки-0,4, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-640,762, Белки-19,133, Жиры-18,985, Углеводы-91,49, ВитаминС-23,556
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-181,6, Белки-2,575, Жиры-6,515, Углеводы-28,202
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-241,7, Белки-3,975, Жиры-9,015, Углеводы-36,202
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная	Калорийность-314,671, Белки-14,039, Жиры-12, Углеводы-35,578, ВитаминС-0,5
50	Соус абрикосовый	Калорийность-73,468, Белки-0,24, Углеводы-17,877, ВитаминС-12,04
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-442,659, Белки-14,479, Жиры-12, Углеводы-68,455, ВитаминС-26,54
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50,096

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 пшеничная	Калорийность-132,984, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-277,864, Белки-8,23, Жиры-10,66, Углеводы-35,922
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-81, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-6,3
Итого за Завтрак 2		Калорийность-81, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-6,3
<u>Обед</u>		
150	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-117,28, Белки-4,064, Жиры-5,003, Углеводы-14,07
120/40	Бигус из сежей капусты с курицей	Калорийность-218,96, Белки-8,891, Жиры-8,819, Углеводы-28,3, ВитаминС-3,6
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-497,24, Белки-15,055, Жиры-14,822, Углеводы-78,37, ВитаминС-22,6
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	Калорийность-158,64, Белки-2, Жиры-5,212, Углеводы-20,201
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-199,44, Белки-3,2, Жиры-6,462, Углеводы-26,231
<u>Ужин</u>		
130	Запеканка творожная	Калорийность-238,471, Белки-11,443, Жиры-11,306, Углеводы-28,396, ВитаминС-0,4
40	Соус абрикосовый	Калорийность-53,985, Белки-0,132, Углеводы-14,781, ВитаминС-9
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,36
Итого за Ужин		Калорийность-344,456, Белки-11,765, Жиры-11,306, Углеводы-56,177, ВитаминС-22,76
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,36

Руководитель _____

Мед.работник _____