

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная манная	Калорийность-154,923, Белки-5,096, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Бутерброд с маслом.	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-400,863, Белки-10,736, Жиры-15,599, Углеводы-58,93
<u>Завтрак 2</u>		
125/шт	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-12,38
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-12,38
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-152,788, Белки-6,447, Жиры-7,006, Углеводы-16,09, ВитаминС-7
80	Тфтели рыбные	Калорийность-146,91, Белки-11,966, Жиры-6,7, Углеводы-6,63
150	Пюре розовое	Калорийность-160,5, Белки-3, Жиры-5,18, Углеводы-25,1, ВитаминС-4,079
200	Напиток из шиповника.	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-22, ВитаминС-26,141
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-635,198, Белки-22,634, Жиры-19,116, Углеводы-91,82, ВитаминС-37,22
<u>Полдник</u>		
050	Баранка яичная	Калорийность-197, Белки-2,58, Жиры-7,9, Углеводы-27,309
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-1,8, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-257,1, Белки-3,98, Жиры-9,7, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
70	Котлета мясная	Калорийность-127,959, Белки-9,047, Жиры-4,335, Углеводы-5,632
45	Соус томатный.	Калорийность-75,55, Белки-0,8, Жиры-3,47, Углеводы-10,28, ВитаминС-0,4
130	Спагетти с маслом	Калорийность-143,48, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-24,829
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный.	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-402,189, Белки-13,525, Жиры-12,455, Углеводы-54,941, ВитаминС-0,4
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50,000

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 манная	Калорийность-134,9, Белки-4,164, Жиры-5,08, Углеводы-18,311
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-95,64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9,06
Итого за Завтрак		Калорийность-271,34, Белки-8,364, Жиры-10,4, Углеводы-33,401
<u>Завтрак 2</u>		
125/шт	Биопродукт кисломолочный	Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-9,26
Итого за Завтрак 2		Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-9,26
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты	Калорийность-115, Белки-4,038, Жиры-5,19, Углеводы-13,512, ВитаминС-6,32
60	Тефтели рыбные	Калорийность-111,25, Белки-9,76, Жиры-6,404, Углеводы-3,27, ВитаминС-0,01
120	Пюре розовое	Калорийность-126,06, Белки-2,35, Жиры-3,14, Углеводы-22,149, ВитаминС-3,21
180	Напиток из шиповника	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-25,891
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-503,31, Белки-17,36, Жиры-14,964, Углеводы-74,931, ВитаминС-35,431
<u>Полдник</u>		
040	Баранка яичная	Калорийность-185,503, Белки-2,064, Жиры-7,295, Углеводы-28
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-226,303, Белки-3,264, Жиры-8,615, Углеводы-34,03
<u>Ужин</u>		
60	Котлета мясная	Калорийность-87,173, Белки-6,48, Жиры-3,53, Углеводы-2,56
030	Соус томатный	Калорийность-60,707, Белки-0,2, Жиры-3,081, Углеводы-15,175, ВитаминС-0,309
110	Спагетти с маслом	Калорийность-129, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-23,4
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-46,4, Белки-0,6, Углеводы-11
180	Чай без сахара	Калорийность-3,6, Белки-0,225
Итого за Ужин		Калорийность-326,88, Белки-9,887 Жиры-9,891, Углеводы-52,135, ВитаминС-0,309
Итого за день		Калорийность-1400, Белки-42,000, Жиры-47,000, Углеводы-203,000, ВитаминС-45,000

Руководитель _____

Мед.работник _____