

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшенично-кукурузная	Калорийность-158,423, Белки-4,96, Жиры-5,012, Углеводы-23,62
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-372,023, Белки-10,08, Жиры-14,212, Углеводы-51,2
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (черника)	Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-7,16
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-7,16
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-137,701, Белки-5,72, Жиры-5,13, Углеводы-14,116, ВитаминС-2,3
50/50	Мясо, тушеное в томатном соусе	Калорийность-146,957, Белки-10,578, Жиры-9,405, Углеводы-5,083, ВитаминС-0,8
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-153, Белки-3,54, Жиры-4,22, Углеводы-25,38
200	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-88, Белки-0,022, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-620,658, Белки-21,06, Жиры-18,985, Углеводы-88,579, ВитаминС-23,1
<u>Полдник</u>		
75	Уголок творожный с повидлом	Калорийность-296,36, Белки-5,84, Жиры-10,193, Углеводы-39,172, ВитаминС-0,74
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-300,36, Белки-5,84, Жиры-10,193, Углеводы-40,172, ВитаминС-0,74
<u>Ужин</u>		
190	Голубцы ленивые	Калорийность-256,489, Белки-12,47, Жиры-12,86, Углеводы-28,849, ВитаминС-5
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-414,209, Белки-13,27, Жиры-12,86, Углеводы-70,049, ВитаминС-19
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 пшенино-кукурузная	Калорийность-115,22, Белки-4,12, Жиры-4,93, Углеводы-15,344
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-95,44, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11,86
Итого за Завтрак		Калорийность-250,14, Белки-8,32, Жиры-9,73, Углеводы-33,204
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (черника)	Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-7,16
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-7,16
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-101,69, Белки-4,34, Жиры-4,89, Углеводы-12,08, ВитаминС-2,3
40/50	Мясо, тушеное в томатном соусе	Калорийность-128,189, Белки-8,923, Жиры-5,138, Углеводы-3,36, ВитаминС-0,8
110	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-124,721, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-48, Белки-0,018, Углеводы-19, ВитаминС-18
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-497,6, Белки-16,331, Жиры-14,015, Углеводы-77,317, ВитаминС-21,1
<u>Полдник</u>		
60	Уголок творожный с повидлом	Калорийность-206,405, Белки-3,054, Жиры-7,174, Углеводы-26,818, ВитаминС-0,54
180	Чай без сахара	Калорийность-3,6, Белки-0,225
Итого за Полдник		Калорийность-210,005, Белки-3,279, Жиры-7,174, Углеводы-26,818, ВитаминС-0,54
<u>Ужин</u>		
135	Голубцы ленивые	Калорийность-218,305, Белки-9,53, Жиры-12,331, Углеводы-21,461, ВитаминС-3
180	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-349,505, Белки-10,32, Жиры-12,331, Углеводы-54,661, ВитаминС-16,2
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____