

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	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-148,7, Белки-5,73, Жиры-8,625, Углеводы-21,595
Итого за Завтрак		Калорийность-375,19, Белки-15,097, Жиры-16,505, Углеводы-45,245, ВитаминС-0,031
<u>Завтрак 2</u>		
100	Снежок	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	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-148, Белки-5,083, Жиры-5,19, Углеводы-15,42, ВитаминС-5,988
70	Котлета Домашняя	Калорийность-143,313, Белки-9,481, Жиры-6,874, Углеводы-7,983
40	Соус молочный	Калорийность-84,338, Белки-1,6, Жиры-5,874, Углеводы-14,366, ВитаминС-2
130	Макароньы отварные	Калорийность-135,62, Белки-3,078, Жиры-4,184, Углеводы-21,536
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
200	Компот из кураги	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-23,061
Итого за Обед		Калорийность-688,271, Белки-20,983, Жиры-22,352, Углеводы-101,305, ВитаминС-31,049
<u>Полдник</u>		
60	Крендель на сахаре	Калорийность-156,785, Белки-2,64, Жиры-6,449, Углеводы-22,046
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-216,885, Белки-4,04, Жиры-8,949, Углеводы-30,046
<u>Ужин</u>		
70	Медвежата мясные	Калорийность-149,614, Белки-7,43, Жиры-5,086, Углеводы-11,624
150	Пюре картофельное	Калорийность-147,82, Белки-3,15, Жиры-4,608, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
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-455,154, Белки-11,38, Жиры-9,694, Углеводы-76,404, ВитаминС-18,92
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	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-239,21, Белки-9,249, Жиры-11,66, Углеводы-22,826, ВитаминС-0,026
<u>Завтрак 2</u>		
100	Снежок	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	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-110,684, Белки-4,06, Жиры-4,72, Углеводы-13,01, ВитаминС-3,66
60	Котлета Домашняя	Калорийность-109,302, Белки-7,15, Жиры-6,68, Углеводы-5,771
30	Соус молочный	Калорийность-62,3, Белки-1,2, Жиры-1,72, Углеводы-10,517, ВитаминС-1,96
110	Макароны отварные	Калорийность-118,548, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-20,4
180	Компот из кураги	Калорийность-64, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-559,834, Белки-16,192, Жиры-16,63, Углеводы-85,698, ВитаминС-27,62
<u>Полдник</u>		
60	Крендель на сахаре	Калорийность-156,785, Белки-2,64, Жиры-6,449, Углеводы-22,046
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-197,585, Белки-3,84, Жиры-7,699, Углеводы-28,076
<u>Ужин</u>		
060	Медвежата мясные	Калорийность-89, Белки-6,929, Жиры-4,626, Углеводы-4,2
120	Пюре картофельное	Калорийность-118,671, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-21, ВитаминС-4,154
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-338,871, Белки-10,219, Жиры-8,511, Углеводы-58,4, ВитаминС-17,354
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____