

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-149,35, Белки-7,347, Жиры-6,42, Углеводы-9,65, ВитаминС-0,031
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
40/15	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-148,7, Белки-5,73, Жиры-8,625, Углеводы-21,595
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-375,19, Белки-15,097, Жиры-16,505, Углеводы-45,245, ВитаминС-0,031
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Снежок</b>	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-148, Белки-5,083, Жиры-5,19, Углеводы-15,42, ВитаминС-5,988
70	<b>Котлета Домашняя</b>	Калорийность-143,313, Белки-9,481, Жиры-6,874, Углеводы-7,983
40	<b>Соус молочный</b>	Калорийность-84,338, Белки-1,6, Жиры-5,874, Углеводы-14,366, ВитаминС-2
130	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-135,62, Белки-3,078, Жиры-4,184, Углеводы-21,536
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-23,061
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-688,271, Белки-20,983, Жиры-22,352, Углеводы-101,305, ВитаминС-31,049
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Крендель на сахаре</b>	Калорийность-156,785, Белки-2,64, Жиры-6,449, Углеводы-22,046
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-216,885, Белки-4,04, Жиры-8,949, Углеводы-30,046
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Медвежата мясные</b>	Калорийность-149,614, Белки-7,43, Жиры-5,086, Углеводы-11,624
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-147,82, Белки-3,15, Жиры-4,608, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-56, Углеводы-14
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-455,154, Белки-11,38, Жиры-9,694, Углеводы-76,404, ВитаминС-18,92
<b>Итого за день</b>		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><b>Завтрак</b></u>		
130	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-93,01, Белки-5,049, Жиры-5,34, Углеводы-5,185, ВитаминС-0,026
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-239,21, Белки-9,249, Жиры-11,66, Углеводы-22,826, ВитаминС-0,026
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
100	<b>Снежок</b>	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-110,684, Белки-4,06, Жиры-4,72, Углеводы-13,01, ВитаминС-3,66
60	<b>Котлета Домашняя</b>	Калорийность-109,302, Белки-7,15, Жиры-6,68, Углеводы-5,771
30	<b>Соус молочный</b>	Калорийность-62,3, Белки-1,2, Жиры-1,72, Углеводы-10,517, ВитаминС-1,96
110	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-118,548, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-20,4
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-64, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-22
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-559,834, Белки-16,192, Жиры-16,63, Углеводы-85,698, ВитаминС-27,62
<u><b>Полдник</b></u>		
60	<b>Крендель на сахаре</b>	Калорийность-156,785, Белки-2,64, Жиры-6,449, Углеводы-22,046
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-197,585, Белки-3,84, Жиры-7,699, Углеводы-28,076
<u><b>Ужин</b></u>		
060	<b>Медвежата мясные</b>	Калорийность-89, Белки-6,929, Жиры-4,626, Углеводы-4,2
120	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-118,671, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-21, ВитаминС-4,154
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
95	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-338,871, Белки-10,219, Жиры-8,511, Углеводы-58,4, ВитаминС-17,354
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_