

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная кукурузно-рисовая	Калорийность-166,64, Белки-5,16, Жиры-6, Углеводы-26
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-151,92, Белки-3,25, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-363,36, Белки-9,91, Жиры-12,2, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
100	Ряженка	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	Суп картофельный с вермишелью	Калорийность-121,84, Белки-5,03, Жиры-5, Углеводы-14,21, ВитаминС-1,15
40/40	Бефстроганов из куриной грудки	Калорийность-164,58, Белки-9,984, Жиры-7,015, Углеводы-8,05, ВитаминС-2,66
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-160,7, Белки-2,54, Жиры-5,32, Углеводы-25,16
200	Напиток из свежзамороженной ягоды (смородина)	Калорийность-80, Белки-0,133, Углеводы-22, ВитаминС-29
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-632,12, Белки-19,687, Жиры-18,335, Углеводы-91,42, ВитаминС-32,81
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-178,974, Белки-4,291, Жиры-6,8, Углеводы-38
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-182,974, Белки-4,291, Жиры-6,8, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
150	Суфле творожное	Калорийность-359,342, Белки-14,911, Жиры-14,753, Углеводы-38, ВитаминС-2,19
050	Молоко сгущенное	Калорийность-129,304, Белки-2,39, Жиры-4,812, Углеводы-18
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Апельсины свежие	Калорийность-64,4, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-15
Итого за Ужин		Калорийность-557,046, Белки-17,612, Жиры-20,165, Углеводы-71, ВитаминС-17,19
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 кукурузно-рисовая	Калорийность-122,906, Белки-4,04, Жиры-4,08, Углеводы-21,6
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
25/5/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12,096
Итого за Завтрак		Калорийность-267,386, Белки-8,24, Жиры-9,88, Углеводы-39,696
<u>Завтрак 2</u>		
100	Ряженка	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	Суп картофельный с вермишелью	Калорийность-100,1, Белки-4,1, Жиры-4,08, Углеводы-12,002, ВитаминС-1
40/40	Бефстроганов из куриной грудки	Калорийность-164,58, Белки-9,984, Жиры-7,015, Углеводы-8,05, ВитаминС-2,66
110	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-120,484, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Напиток из свежзамороженной ягоды	Калорийность-64, Белки-0,123, Углеводы-16, ВитаминС-25,47
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-554,164, Белки-18,057, Жиры-15,852, Углеводы-78,929, ВитаминС-29,13
<u>Полдник</u>		
40	Вафли	Калорийность-137,1, Белки-1,7, Жиры-4,755, Углеводы-22,4
180	Чай без сахара	Калорийность-3,6, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-140,7, Белки-1,7, Жиры-4,755, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
130	Суфле творожное	Калорийность-241,4, Белки-9,608, Жиры-11,223, Углеводы-26,975, ВитаминС-1,87
030	Молоко сгущенное	Калорийность-70,65, Белки-1,6, Жиры-2,25, Углеводы-12
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
095	Апельсины свежие	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-13, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-373,25, Белки-11,503, Жиры-14,013, Углеводы-52,975, ВитаминС-15,87
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____