

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-5,96, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-1,33, 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-10,91, Жиры-15,599, Углеводы-58,93
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Целебный"	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-2,38
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-2,38
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-133,6, Белки-4,91, Жиры-5,56, Углеводы-14,54, ВитаминС-4,21
60/60	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-159,52, Белки-12,37, Жиры-8,36, Углеводы-8,734, ВитаминС-0,06
150	Картофель отварной с маслом	Калорийность-148,172, Белки-3,09, Жиры-5,02, Углеводы-21,84, ВитаминС-0,52
200	Компот из изюма	Калорийность-74, Белки-0,541, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-610,292, Белки-22,111, Жиры-19,17, Углеводы-85,114, ВитаминС-24,79
<u>Полдник</u>		
075	Коржик молочный	Калорийность-229,934, Белки-2,59, Жиры-9,87, Углеводы-32,686
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-233,934, Белки-2,59, Жиры-9,87, Углеводы-33,686
<u>Ужин</u>		
70	Рулет мясной с яйцом	Калорийность-128,109, Белки-11,46, Жиры-6,409, Углеводы-3,07, ВитаминС-0,034
130	Капуста тушеная	Калорийность-150,552, Белки-2,893, Жиры-5,222, Углеводы-23, ВитаминС-7,796
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Апельсины свежие	Калорийность-64,4, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-15
Итого за Ужин		Калорийность-450,261, Белки-15,264, Жиры-12,231, Углеводы-67,27, ВитаминС-22,83
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 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-95,44, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11,86
Итого за Завтрак		Калорийность-271,14, Белки-8,364, Жиры-10,4, Углеводы-36,201
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт м	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (абрикос- морковь)	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-2,38
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-2,38
<u>Обед</u>		
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-119,548, Белки-4,53, Жиры-5,086, Углеводы-14,107, ВитаминС-3,452
40/40	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-104,24, Белки-8, Жиры-6,4, Углеводы-3,66, ВитаминС-0,03
120	Картофель отварной с маслом	Калорийность-119,22, Белки-1,65, Жиры-4,34, Углеводы-18,4, ВитаминС-0,3
180	Компот из изюма	Калорийность-48,8, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-18
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-486,808, Белки-15,58, Жиры-16,056, Углеводы-72,167, ВитаминС-21,782
<u>Полдник</u>		
065	Коржик молочный	Калорийность-177, Белки-2,06, Жиры-8,084, Углеводы-24,267
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-181, Белки-2,06, Жиры-8,084, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
60	Рулет мясной с яйцом	Калорийность-90,697, Белки-9,494, Жиры-4,573, Углеводы-2, ВитаминС-0,026
110	Капуста тушеная	Калорийность-125,305, Белки-2,482, Жиры-4,217, Углеводы-17,165, ВитаминС-6,812
180	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
095	Апельсины свежие	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-13, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-356,402, Белки-12,871, Жиры-9,33, Углеводы-53,365, ВитаминС-20,838
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____