

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная овсяная</b>	Калорийность-146,79, Белки-5,6, Жиры-5,5, Углеводы-24,72
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-375,69, Белки-10,62, Жиры-16, Углеводы-
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Йогурт (персик)</b>	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-18
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-18
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с гренками</b>	Калорийность-146,803, Белки-5,4, Жиры-6,45, Углеводы-15, ВитаминС-5,78
040/150	<b>Плов из отварной говядины</b>	Калорийность-328, Белки-10,43, Жиры-12, Углеводы-43,7
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-88, Белки-0,4, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-657,803, Белки-17,43, Жиры-18,68, Углеводы-102,7, ВитаминС-25,78
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Творожная масса</b>	Калорийность-210,04, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-23,36
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-214,04, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-24,36
<b><u>Ужин</u></b>		
15	<b>Сельдь соленая</b>	Калорийность-28,131, Белки-1,35, Жиры-1,604
40/50	<b>Мясо, тушеное в томатном соусе</b>	Калорийность-156,566, Белки-11,1, Жиры-6,358, Углеводы-13,86, ВитаминС-1,3
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
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-439,717, Белки-16,2, Жиры-12,57, Углеводы-64,64, ВитаминС-6,22
<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>Завтрак</u>		
150	<i>Каша молочная овсяная</i>	Калорийность-120, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-95,44, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11,86
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-256,24, Белки-8,284, Жиры-9,42, Углеводы-35,14
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Йогурт (персик)</i>	Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-18
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-18
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп картофельный с зренками</i>	Калорийность-116,949, Белки-4, Жиры-5,037, Углеводы-12,233, ВитаминС-3,046
030/110	<i>Плов из отварной говядины</i>	Калорийность-225,53, Белки-8,26, Жиры-9,47, Углеводы-33,707
180	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-493,479, Белки-13,56, Жиры-14,737, Углеводы-81,94, ВитаминС-22,046
<u>Полдник</u>		
100	<i>Творожная масса</i>	Калорийность-210,04, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-23,36
180	<i>Чай без сахара</i>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-214,04, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-24,36
<u>Ужин</u>		
10	<i>Сельдь соленая</i>	Калорийность-13,23, Белки-0,9, Жиры-1,07
40/50	<i>Мясо, тушеное в томатном соусе</i>	Калорийность-108,39, Белки-6,406, Жиры-5,138, Углеводы-3,36, ВитаминС-0,8
120	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-118,671, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-21, ВитаминС-4,154
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-32, Углеводы-8
025	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-323,491, Белки-10,406, Жиры-10,093, Углеводы-45,56, ВитаминС-4,954
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_