

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная гречневая	Калорийность-159,288, Белки-5,353, Жиры-5,84, Углеводы-23,545
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-356,008, Белки-10,103, Жиры-12,04, Углеводы-49,125
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бифивит	Калорийность-48,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-48,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-4
<u>Обед</u>		
200	Суп крестьянский со сметаной	Калорийность-132,58, Белки-5,084, Жиры-5,86, Углеводы-14,96, ВитаминС-4,89
70	Кнели мясные	Калорийность-114, Белки-10,26, Жиры-6,29, Углеводы-1,846
030	Соус сметанный с томатом	Калорийность-78,648, Белки-1,912, Жиры-3, Углеводы-9,84, ВитаминС-2,9
130	Спагетти с маслом	Калорийность-143,48, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-24,829
200	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-88, Белки-0,022, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-661,708, Белки-22,356, Жиры-20,8, Углеводы-95,475, ВитаминС-27,79
<u>Полдник</u>		
75	Булочка дорожная	Калорийность-261,387, Белки-2,751, Жиры-9, Углеводы-42
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-1,8, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-321,487, Белки-4,151, Жиры-10,8,
<u>Ужин</u>		
50/50	Рыба по-русски	Калорийность-143,277, Белки-10,74, Жиры-8,34, Углеводы-6, ВитаминС-8,93
130	Рис припущенный	Калорийность-162, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-412,297, Белки-14,89, Жиры-13,86, Углеводы-58,4, ВитаминС-22,93
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50,72

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 гречневая	Калорийность-122,954, Белки-4,032, Жиры-4,91, Углеводы-19,341
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-267,434, Белки-8,232, Жиры-10,71, Углеводы-37,437
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бифивит	Калорийность-48,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-48,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-4
<u>Обед</u>		
150	Суп крестьянский со сметаной	Калорийность-114,281, Белки-4,076, Жиры-4,903, Углеводы-13,32, ВитаминС-4,32
60	Кнели мясные	Калорийность-96,696, Белки-9,474, Жиры-6, Углеводы-1,2
020	Соус сметанный с томатом	Калорийность-54,7, Белки-0,42, Жиры-2,78, Углеводы-6,047, ВитаминС-1,8
110	Спагетти с маслом	Калорийность-119, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-23,4
180	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-56, Белки-0,018, Углеводы-14, ВитаминС-18
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-545,677, Белки-18,37, Жиры-17,963, Углеводы-79,967, ВитаминС-24,12
<u>Полдник</u>		
065	Булочка дорожная	Калорийность-156,289, Белки-1,69, Жиры-6,52, Углеводы-26,503
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-197,089, Белки-2,89, Жиры-7,84, Углеводы-32,533
<u>Ужин</u>		
45/45	Рыба по-русски	Калорийность-106,2, Белки-6,818, Жиры-3,602, Углеводы-3,025, ВитаминС-8,64
110	Рис припущенный	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-3,885, Углеводы-22,038
180	Чай без сахара	Калорийность-3,6, Углеводы-1
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-341,3, Белки-10,008, Жиры-7,987, Углеводы-49,063, ВитаминС-21,84
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45,96

Руководитель _____

Мед.работник _____