

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	<i>Горошек зеленый</i>	Калорийность-46,56, Белки-0,945, Жиры-1,02, Углеводы-9,9, ВитаминС-6,523
150	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-149,35, Белки-7,347, Жиры-6,42, Углеводы-9,65, ВитаминС-0,031
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-77,14, Белки-1,33, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-441,85, Белки-13,242, Жиры-16,9, Углеводы-54,13, ВитаминС-6,554
<u>Завтрак 2</u>		
150	<i>Снежок</i>	Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	<i>Свекольник (борщ с картофелем)</i>	Калорийность-143,2, Белки-5,02, Жиры-5,8, Углеводы-14,93, ВитаминС-6,96
70	<i>Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом</i>	Калорийность-121,507, Белки-10,047, Жиры-6,027, Углеводы-8,019, ВитаминС-0,058
130	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	Калорийность-153, Белки-3,54, Жиры-4,022, Углеводы-24,838
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-22, ВитаминС-26,18
050	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-592,707, Белки-19,828, Жиры-16,079, Углеводы-91,787, ВитаминС-33,198
<u>Полдник</u>		
060	<i>Плюшка Московская</i>	Калорийность-186,607, Белки-3,92, Жиры-8,615, Углеводы-24,698
200	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-1,8, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-246,707, Белки-5,32, Жиры-10,415, Углеводы-36,698
<u>Ужин</u>		
50	<i>Икра морковная</i>	Калорийность-62,256, Белки-0,55, Жиры-3,11, Углеводы-11,805, ВитаминС-3,27
170	<i>Зразы картофельные с печенью</i>	Калорийность-251,53, Белки-10,71, Жиры-9,608, Углеводы-31,08, ВитаминС-6,978
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-56, Углеводы-14
030	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Жиры-0,138, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-427,986, Белки-11,86, Жиры-12,856, Углеводы-67,885, ВитаминС-10,248
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>		
30	Горошек зеленый	Калорийность-19,32, Белки-0,7, Жиры-0,8, Углеводы-6, ВитаминС-5,42
130	Омлет натуральный	Калорийность-93,01, Белки-5,049, Жиры-5,34, Углеводы-5,185, ВитаминС-0,026
180	Какао с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-95,64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9,06
Итого за Завтрак		Калорийность-248,77, Белки-9,949, Жиры-11,46, Углеводы-26,275, ВитаминС-5,446
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-90,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-108,862, Белки-4,1, Жиры-4,87, Углеводы-14, ВитаминС-5,4
50	Котлеты рубленые, запеченные с мол.соусом	Калорийность-90,207, Белки-5,624, Жиры-4,344, Углеводы-6,167, ВитаминС-0,03
110	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-124,721, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
180	Напиток из шиповника	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-25,78
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-474,79, Белки-12,786, Жиры-13,201, Углеводы-77,044, ВитаминС-31,21
<u>Полдник</u>		
060	Плюшка Московская	Калорийность-186,607, Белки-3,92, Жиры-8,615, Углеводы-24,698
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-227,407, Белки-5,12, Жиры-9,935, Углеводы-30,728
<u>Ужин</u>		
40	Икра морковная	Калорийность-48,6, Белки-0,469, Жиры-1,08, Углеводы-9,444, ВитаминС-2,616
150	Зразы картофельные с печенью	Калорийность-219,483, Белки-9,326, Жиры-7,436, Углеводы-30,009, ВитаминС-5,728
180	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,2, Белки-0,6, Жиры-0,138, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-358,283, Белки-10,395, Жиры-8,654, Углеводы-58,453, ВитаминС-8,344
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____