

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная	Калорийность-166,26, Белки-5,084, Жиры-5,3, Углеводы-23,8
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-379,86, Белки-10,204, Жиры-14,5, Углеводы-51,38
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-81, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-6,3
Итого за Завтрак 2		Калорийность-81, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-6,3
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-128,904, Белки-5,083, Жиры-5,48, Углеводы-14,813
180	Рагу из овощей и курицы	Калорийность-258,66, Белки-8,96, Жиры-8, Углеводы-31,985, ВитаминС-9,639
200	Компот из кураги	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-23,061
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-574,564, Белки-16,584, Жиры-14,48, Углеводы-88,798, ВитаминС-32,7
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-178,974, Белки-4,291, Жиры-6,8, Углеводы-38
200	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-219,774, Белки-5,491, Жиры-8,05, Углеводы-44,03
<u>Ужин</u>		
160/10	Вареники ленивые с маслом	Калорийность-345,412, Белки-14,66, Жиры-12,51, Углеводы-40,072
040	Соус сметанный сладкий	Калорийность-130,99, Белки-3, Жиры-6,11, Углеводы-15,42, ВитаминС-2,3
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-544,802, Белки-17,971, Жиры-19,22, Углеводы-70,492, ВитаминС-17,3
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 пшеничная	Калорийность-132,984, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-287,784, Белки-8,23, Жиры-10,66, Углеводы-42,891
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-81, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-6,3
Итого за Завтрак 2		Калорийность-81, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-6,3
<u>Обед</u>		
150	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-109,054, Белки-4,464, Жиры-4,894, Углеводы-11,788
150	Рагу из овощей и курицы	Калорийность-202, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29, ВитаминС-7,1
180	Компот из кураги	Калорийность-64, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-22
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-480,054, Белки-14,664, Жиры-11,894, Углеводы-76,788, ВитаминС-29,1
<u>Полдник</u>		
040	Печенье	Калорийность-139,195, Белки-1,7, Жиры-4,755, Углеводы-22,4
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-179,995, Белки-2,9, Жиры-6,075, Углеводы-28,43
<u>Ужин</u>		
130/5	Вареники ленивые с маслом	Калорийность-209,553, Белки-9,761, Жиры-8,163, Углеводы-25,203
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
030	Сладкий сметанный соус	Калорийность-100,414, Белки-2,4, Жиры-5,918, Углеводы-9,388, ВитаминС-1,9
095	Апельсины свежие	Калорийность-57,2, Белки-0,295, Жиры-0,54, Углеводы-13, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-371,167, Белки-12,456, Жиры-14,621, Углеводы-48,591, ВитаминС-15,9
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____