

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-160,12, Белки-4,26, Жиры-6,12, Углеводы-22
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-389,02, Белки-9,28, Жиры-16,62, Углеводы-50,58
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биойогурт (клюква)	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,9
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты	Калорийность-152,788, Белки-5,935, Жиры-6,017, Углеводы-14,74, ВитаминС-7
70	Медвежата мясные	Калорийность-118,33, Белки-10,223, Жиры-8,06, Углеводы-8,4
150	Пюре картофельное	Калорийность-147,82, Белки-3,15, Жиры-4,608, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Белки-0,4, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-601,938, Белки-20,908, Жиры-18,915, Углеводы-90,72, ВитаминС-31,92
<u>Полдник</u>		
075	Булочка школьная	Калорийность-204,257, Белки-5,52, Жиры-7,94, Углеводы-36,981
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-208,257, Белки-5,52, Жиры-7,94, Углеводы-37,981
<u>Ужин</u>		
180	Макаронник с говядиной	Калорийность-302,287, Белки-11,655, Жиры-10,395, Углеводы-33,21
030	Соус сметанный с томатом	Калорийность-78,648, Белки-1,912, Жиры-3, Углеводы-9,84, ВитаминС-2,9
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
030	Мармелад	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-8,469, ВитаминС-6,28
Итого за Ужин		Калорийность-496,135, Белки-15,167, Жиры-13,395, Углеводы-65,719, ВитаминС-9,18
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 "Дружба"	Калорийность-117,206, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Чай 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-253,446, Белки-8,23, Жиры-10,18, Углеводы-36,201
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биойогурт (клюква)	Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,65, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-16, ВитаминС-8,9
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты	Калорийность-117, Белки-4,03, Жиры-5,024, Углеводы-14,015, ВитаминС-5,15
060	Медвежата мясные	Калорийность-114,87, Белки-9,016, Жиры-7,43, Углеводы-3,012
120	Пюре картофельное	Калорийность-118,671, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-21, ВитаминС-3,87
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Белки-0,1, Углеводы-14, ВитаминС-19
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-501,541, Белки-16,846, Жиры-16,569, Углеводы-74,027, ВитаминС-28,02
<u>Полдник</u>		
065	Булочка школьная	Калорийность-158,405, Белки-3,4, Жиры-7,52, Углеводы-26,056
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-162,405, Белки-3,4, Жиры-7,52, Углеводы-27,056
<u>Ужин</u>		
150	Макаронник с говядиной	Калорийность-208,458, Белки-8,379, Жиры-6,821, Углеводы-21
020	Соус сметанный с томатом	Калорийность-54,7, Белки-0,42, Жиры-2,78, Углеводы-6,047, ВитаминС-1,8
180	Чай без сахара	Калорийность-3,6, Углеводы-1
30	Мармелад	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-8,469, ВитаминС-6,28
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-377,958, Белки-10,399, Жиры-9,601, Углеводы-49,716, ВитаминС-8,08
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____