

Детский сад (возрастная категория с 3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная овсяная	Калорийность-146,79, Белки-5,6, Жиры-5,5, Углеводы-24,72
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-1,33, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-392,73, Белки-10,55, Жиры-14,96, Углеводы-59,3
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (клубника)	Калорийность-150,26, Белки-3,75, Жиры-5, Углеводы-13,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-150,26, Белки-3,75, Жиры-5, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-143,11, Белки-5,6, Жиры-6,47, Углеводы-15,62, ВитаминС-1,76
40/150	Азу из говядины	Калорийность-237,432, Белки-12,6, Жиры-5,784, Углеводы-33,85, ВитаминС-9,163
200	Компот из кураги	Калорийность-82, Белки-0,541, Углеводы-20, ВитаминС-23,061
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-557,542, Белки-19,941, Жиры-12,484, Углеводы-91,47, ВитаминС-33,984
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-181,6, Белки-2,575, Жиры-7,476, Углеводы-28,202
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-185,6, Белки-2,575, Жиры-7,476, Углеводы-29,202
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога	Калорийность-330,044, Белки-14,594, Жиры-15,268, Углеводы-34,528, ВитаминС-2,016
050	Молоко сгущенное	Калорийность-129,304, Белки-2,39, Жиры-4,812, Углеводы-18
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-513,868, Белки-17,184, Жиры-20,08, Углеводы-67,528, ВитаминС-16,016
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____

Детские ясли (возрастная категория с 1,6-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная овсяная	Калорийность-120, Белки-4,084, Жиры-4,1, Углеводы-17,25
180	Какао 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-256,24, Белки-8,284, Жиры-9,42, Углеводы-35,14
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (клубника)	Калорийность-80,038, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-80,038, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-114,67, Белки-4,06, Жиры-4,3, Углеводы-11,096, ВитаминС-1,665
30/130	Азу из говядины	Калорийность-223,746, Белки-9,377, Жиры-8,613, Углеводы-34,5, ВитаминС-7,135
180	Компот из кураги	Калорийность-64, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-497,416, Белки-14,837, Жиры-13,143, Углеводы-81,596, ВитаминС-30,8
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	Калорийность-158,64, Белки-2, Жиры-5,212, Углеводы-20,201
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-162,64, Белки-2, Жиры-5,212, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
130	Сырники из творога	Калорийность-270,8, Белки-11,027, Жиры-13,225, Углеводы-27,821, ВитаминС-1
040	Молоко сгущенное	Калорийность-80,866, Белки-1,912, Жиры-2,25, Углеводы-13,242
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-403,666, Белки-13,129, Жиры-15,475, Углеводы-54,063, ВитаминС-14,2
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____