

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 пшенично-кукурузная	Калорийность-151, Белки-4,96, Жиры-5,012, Углеводы-21,6
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10/10	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-151,92, Белки-3,25, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-347,72, Белки-9,71, Жиры-11,212, Углеводы-47,18
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт	Сок детский	Калорийность-88, Белки-0,288, Углеводы-22, ВитаминС-11,362
Итого за Завтрак 2		Калорийность-88, Белки-0,288, Углеводы-22, ВитаминС-11,362
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-137,701, Белки-5,72, Жиры-5,13, Углеводы-14,116, ВитаминС-2,3
70	Котлета Домашняя	Калорийность-131, Белки-9,481, Жиры-6,874, Углеводы-7,983
030	Соус сметанный с томатом	Калорийность-78,648, Белки-1,912, Жиры-3, Углеводы-9,84, ВитаминС-2,9
130	Макароны отварные	Калорийность-135,62, Белки-3,078, Жиры-4,184, Углеводы-21,536
200	Напиток из шиповника	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-22, ВитаминС-26,18
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-667,969, Белки-22,212, Жиры-20,188, Углеводы-97,475, ВитаминС-31,38
<u>Полдник</u>		
075	Булочка домашняя	Калорийность-205, Белки-2,85, Жиры-7,34, Углеводы-34
200	Бифивит	Калорийность-122,6, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14,4
Итого за Полдник		Калорийность-327,6, Белки-7,85, Жиры-12,34, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
80/30	Биточки рыбные Нежные	Калорийность-143,911, Белки-9,79, Жиры-10,54, Углеводы-5,345, ВитаминС-7,258
130	Рис припущенный	Калорийность-162, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
30	Хлеб Дарницкий	Калорийность-58,8, Белки-1,2, Жиры-0,7, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-368,711, Белки-13,94, Жиры-16,26, Углеводы-45,945, ВитаминС-7,258
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 пшенично-кукурузная	Калорийность-115,22, Белки-4,12, Жиры-4,93, Углеводы-15,344
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-259,7, Белки-8,32, Жиры-10,73, Углеводы-
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт м	Сок детский	Калорийность-88, Белки-0,288, Углеводы-22, ВитаминС-11,362
Итого за Завтрак 2		Калорийность-88, Белки-0,288, Углеводы-22, ВитаминС-11,362
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с горохом	Калорийность-101,69, Белки-4,34, Жиры-4,89, Углеводы-12,08, ВитаминС-2
60	Котлета Домашняя	Калорийность-110,922, Белки-7,15, Жиры-6,68, Углеводы-5,771
020	Соус сметанный с томатом	Калорийность-54,7, Белки-0,42, Жиры-2,78, Углеводы-6,047, ВитаминС-1,8
110	Макароны отварные	Калорийность-118,548, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-20,4
180	Напиток из шиповника	Калорийность-56, Белки-0,012, Углеводы-14, ВитаминС-25,78
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-546,86, Белки-16,304, Жиры-18,63, Углеводы-80,298, ВитаминС-29,58
<u>Полдник</u>		
065	Булочка домашняя	Калорийность-140, Белки-2,041, Жиры-5, Углеводы-20,07
180	Бифивит	Калорийность-77,55, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-7,2
Итого за Полдник		Калорийность-217,55, Белки-5,791, Жиры-8,75, Углеводы-27,27
<u>Ужин</u>		
60/20	Биточки рыбные Нежные	Калорийность-94,49, Белки-8,097, Жиры-5,005, Углеводы-3,754, ВитаминС-4,058
110	Рис припущенный	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-3,885, Углеводы-22,038
180	Чай без сахара	Калорийность-3,6, Углеводы-1
30	Хлеб Дарницкий	Калорийность-58,8, Белки-1,2, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-287,89, Белки-11,297, Жиры-8,89, Углеводы-39,992, ВитаминС-4,058
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____