

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>		
150	Омлет натуральный	Калорийность-149,35, Белки-7,347, Жиры-6,42, Углеводы-9,65, ВитаминС-0,031
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-1,33, Жиры-1,46, Углеводы-14
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-148,7, Белки-5,73, Жиры-8,625, Углеводы-21,595
Итого за Завтрак		Калорийность-375,19, Белки-14,407, Жиры-16,505, Углеводы-45,245, ВитаминС-0,031
<u>Завтрак 2</u>		
180	Снежок	Калорийность-127,5, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-127,5, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-130,002, Белки-4,03, Жиры-5,43, Углеводы-14,52, ВитаминС-3,9
80	Суфле из печени с морковью	Калорийность-133,068, Белки-8,6, Жиры-5,08, Углеводы-4,63, ВитаминС-7,219
030	Соус сметанный	Калорийность-59, Белки-1,23, Жиры-3, Углеводы-12,32
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-153, Белки-3,54, Жиры-4,022, Углеводы-24,838
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-658,07, Белки-19, Жиры-17,762, Углеводы-100,308, ВитаминС-31,119
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-182,066, Белки-2,617, Жиры-6,845, Углеводы-29,368
200	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-222,866, Белки-3,817, Жиры-8,095, Углеводы-35,398
<u>Ужин</u>		
190	Мясо тушеное с овощами в соусе	Калорийность-310,654, Белки-11,476, Жиры-13,138, Углеводы-37,449, ВитаминС-4,85
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-416,374, Белки-12,276, Жиры-13,138, Углеводы-65,649, ВитаминС-18,85
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>		
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
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-105,4, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11,611
Итого за Завтрак		Калорийность-239,21, Белки-9,249, Жиры-11,66, Углеводы-22,826, ВитаминС-0,026
<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	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-110,684, Белки-3,99, Жиры-4,075, Углеводы-13,01, ВитаминС-2,66
60	Суфле из печени с морковью	Калорийность-83,595, Белки-7,65, Жиры-4,355, Углеводы-3,45, ВитаминС-6,4
020	Соус сметанный	Калорийность-58,25, Белки-1,15, Жиры-2,25, Углеводы-8,35
110	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-124,721, Белки-1,85, Жиры-3,757, Углеводы-20,877
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-528,25, Белки-15,94, Жиры-14,667, Углеводы-81,687, ВитаминС-28,06
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-182,066, Белки-2,617, Жиры-6,845, Углеводы-29,368
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-222,866, Белки-3,817, Жиры-8,095, Углеводы-35,398
<u>Ужин</u>		
150	Мясо тушеное с овощами в соусе	Калорийность-215,724, Белки-8,454, Жиры-8,828, Углеводы-26,389, ВитаминС-3,714
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
95	Яблоки свежие	Калорийность-48, Белки-0,19, Углеводы-12, ВитаминС-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-318,924, Белки-9,244, Жиры-8,828, Углеводы-52,589, ВитаминС-16,914
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____