

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 манная	Калорийность-154,923, Белки-5,96, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-383,823, Белки-10,98, Жиры-16,639, Углеводы-52,93
<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 картофельный с вермишелью и курицей	Калорийность-135,635, Белки-5,83, Жиры-5, Углеводы-14,62, ВитаминС-1,9
70/30	Колбаски куриные с сыром в соусе	Калорийность-123,03, Белки-9,734, Жиры-8,103, Углеводы-3,24
150	Пюре картофельное	Калорийность-147,82, Белки-3,15, Жиры-4,608, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-88, Белки-0,022, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-599,485, Белки-20,736, Жиры-18,711, Углеводы-85,44, ВитаминС-26,82
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-223,108, Белки-4,291, Жиры-5,8, Углеводы-36,03
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-283,208, Белки-5,691, Жиры-8,3, Углеводы-44,03
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг из творога	Калорийность-320,016, Белки-12,603, Жиры-12,6, Углеводы-39,673, ВитаминС-3,68
50	Соус абрикосовый	Калорийность-73,468, Белки-0,24, Углеводы-17,877, ВитаминС-8,5
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
125/1шт м	Пюре яблочное	Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
Итого за Ужин		Калорийность-452,484, Белки-12,843, Жиры-12,6, Углеводы-72,3, ВитаминС-23,18
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 манная	Калорийность-134,9, Белки-4,164, Жиры-5,08, Углеводы-18,311
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-291,02, Белки-8,364, Жиры-11,33, Углеводы-42,921
<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 картофельный с вермишелью и курицей	Калорийность-114,1, Белки-4,409, Жиры-4,58, Углеводы-12,232, ВитаминС-1,011
60/25	Колбаски куриные с сыром в соусе	Калорийность-117,611, Белки-8,048, Жиры-6,708, Углеводы-2,34
120	Пюре картофельное	Калорийность-118,671, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-21, ВитаминС-3,87
180	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-56, Белки-0,018, Углеводы-14, ВитаминС-18
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-511,382, Белки-16,975, Жиры-16,173, Углеводы-71,572, ВитаминС-22,881
<u>Полдник</u>		
40	Вафли	Калорийность-137,1, Белки-1,7, Жиры-4,755, Углеводы-22,4
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-177,9, Белки-2,9, Жиры-6,005, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
130	Пудинг из творога	Калорийность-225,713, Белки-9,879, Жиры-9,742, Углеводы-24,246, ВитаминС-3,56
40	Соус абрикосовый	Калорийность-53,985, Белки-0,132, Углеводы-14,781, ВитаминС-7,559
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
125/1шт т	Пюре яблочное	Калорийность-55, Углеводы-13,75, ВитаминС-11
Итого за Ужин		Калорийность-338,698, Белки-10,011, Жиры-9,742, Углеводы-53,777, ВитаминС-22,119
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____