

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>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	Калорийность-84,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-2,963
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-2,963
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-133,6, Белки-5,2, Жиры-5,56, Углеводы-14,54, ВитаминС-4,21
70	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-134,47, Белки-12,55, Жиры-7,81, Углеводы-4,8
130	Рис припущенный	Калорийность-162, Белки-2,95, Жиры-5,02, Углеводы-26,4
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-607,07, Белки-22,441, Жиры-18,62, Углеводы-87,74, ВитаминС-27,271
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с повидлом	Калорийность-149,1, Белки-3, Жиры-5,48, Углеводы-21,992, ВитаминС-0,36
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-153,1, Белки-3, Жиры-5,48, Углеводы-22,992, ВитаминС-0,36
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная	Калорийность-62,256, Белки-0,55, Жиры-3,11, Углеводы-11,805, ВитаминС-3,27
170	Рыба запеченая с картофелем	Калорийность-335,854, Белки-13,454, Жиры-14,7, Углеводы-26,963, ВитаминС-1,545
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-57,52, Белки-0,2798, Углеводы-13,944, ВитаминС-14,591
Итого за Ужин		Калорийность-562,43, Белки-14,884, Жиры-17,81, Углеводы-79,968, ВитаминС-19,406
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>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	Калорийность-84,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-2,963
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-2,963
<u>Обед</u>		
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-119,548, Белки-4,53, Жиры-5,086, Углеводы-14,107, ВитаминС-3,452
060	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-96, Белки-8,34, Жиры-5,344, Углеводы-3,85
110	Рис припущенный	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-3,885, Углеводы-22,038
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-505,548, Белки-16,27, Жиры-14,545, Углеводы-75,995, ВитаминС-25,452
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с повидлом	Калорийность-149,1, Белки-3, Жиры-5,48, Углеводы-21,992, ВитаминС-0,36
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-153,1, Белки-3, Жиры-5,48, Углеводы-22,992, ВитаминС-0,36
<u>Ужин</u>		
30	Икра морковная	Калорийность-62,256, Белки-0,55, Жиры-3,11, Углеводы-8,267, ВитаминС-2,025
150	Рыба запеченная с картофелем	Калорийность-234,986, Белки-9,981, Жиры-11,315, Углеводы-23,406, ВитаминС-1
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-400,442, Белки-11,321, Жиры-14,425, Углеводы-57,873, ВитаминС-16,225
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____