

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 пшеничная	Калорийность-162, Белки-5,084, Жиры-5,3, Углеводы-23,8
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-18,58
Итого за Завтрак		Калорийность-375,6, Белки-10,204, Жиры-14,5, Углеводы-49,38
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня)	Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-5,747
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-5,747
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей	Калорийность-139,279, Белки-5,08, Жиры-5,4, Углеводы-14,76, ВитаминС-6,013
70	Котлета по-хлыновски	Калорийность-134,636, Белки-10,01, Жиры-6,893, Углеводы-11
130	Спагетти с маслом	Калорийность-157,426, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-26,829
Напиток из свежесзамороженной ягоды (облепиха)		
200	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-0,16, Углеводы-20, ВитаминС-28
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-606,341, Белки-19,528, Жиры-17,173, Углеводы-94,589, ВитаминС-34,013
<u>Полдник</u>		
050	Печенье Овсяное	Калорийность-225,736, Белки-3,109, Жиры-7,701, Углеводы-36,031
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-1,8, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-285,836, Белки-4,509, Жиры-9,501, Углеводы-48,031
<u>Ужин</u>		
19	Сельдь соленая	Калорийность-36,273, Белки-1,802, Жиры-3,29
200	Запеканка картофельная с грудкой куриной	Калорийность-339,02, Белки-13,247, Жиры-11,602, Углеводы-39,4, ВитаминС-10,24
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-60,18, Белки-0,96, Жиры-0,184, Углеводы-17,6
Итого за Ужин		Калорийность-439,473, Белки-16,009, Жиры-15,076, Углеводы-58, ВитаминС-10,24
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 пшеничная	Калорийность-132,984, Белки-4,03, Жиры-4,86, Углеводы-18,311
180	Напиток кофейный	Калорийность-39,48, Белки-1,2, Жиры-0,8, Углеводы-6
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-95,44, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11,86
Итого за Завтрак		Калорийность-267,904, Белки-8,23, Жиры-9,66, Углеводы-36,171
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня)	Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-5,747
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-11, ВитаминС-5,747
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей	Калорийность-112,84, Белки-4,768, Жиры-5, Углеводы-11,251, ВитаминС-4,519
60	Котлета по-хлыновски	Калорийность-118,135, Белки-7,65, Жиры-5,775, Углеводы-8,89, ВитаминС-0,019
110	Спагетти с маслом	Калорийность-119, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-23,4
180	Напиток из свежесзамороженной ягоды	Калорийность-56, Белки-0,136, Углеводы-16, ВитаминС-26
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-500,975, Белки-16,136, Жиры-14,285, Углеводы-81,541, ВитаминС-30,538
<u>Полдник</u>		
030	Печенье Овсяное	Калорийность-161,968, Белки-2,068, Жиры-6, Углеводы-20,282
180	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-202,768, Белки-3,268, Жиры-7,32, Углеводы-26,312
<u>Ужин</u>		
19	Сельдь соленая	Калорийность-36,273, Белки-1,802, Жиры-3,29
160	Запеканка картофельная с грудкой куриной	Калорийность-235,15, Белки-7,854, Жиры-8,511, Углеводы-29,376, ВитаминС-8,715
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-60,18, Белки-0,96, Жиры-0,184, Углеводы-17,6
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Ужин		Калорийность-335,603, Белки-10,616, Жиры-11,985, Углеводы-47,976, ВитаминС-8,715
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____