

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная овсяная	Калорийность-160,572, Белки-5,043, Жиры-5,2, Углеводы-24
200	Чай с молоком (с сахаром)	Калорийность-72,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-11
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-360,632, Белки-10,063, Жиры-12,7, Углеводы-51,58
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биойогурт (ананас)	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем	Калорийность-161,4, Белки-6,272, Жиры-7,846, Углеводы-16,699, ВитаминС-5,478
80	Зразы рыбные рубленые	Калорийность-119,77, Белки-9,827, Жиры-10,298, Углеводы-6,587
150	Пюре картофельное	Калорийность-149,78, Белки-3,15, Жиры-5,02, Углеводы-23, ВитаминС-3,2
200	Компот из кураги	Калорийность-93,78, Углеводы-22, ВитаминС-20,3
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-619,73, Белки-20,489, Жиры-23,574, Углеводы-90,286, ВитаминС-28,978
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с повидлом	Калорийность-266, Белки-5,65, Жиры-7,716, Углеводы-35,108
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-270, Белки-5,65, Жиры-7,716, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
160	Голубцы ленивые	Калорийность-275,604, Белки-13,177, Жиры-12,65, Углеводы-32,024, ВитаминС-4,065
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-12,802
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-60,18, Белки-1,2, Углеводы-13,2
100	Апельсины свежие	Калорийность-57,184, Углеводы-14, ВитаминС-16,957
Итого за Ужин		Калорийность-448,968, Белки-14,673, Жиры-12,88, Углеводы-72,026, ВитаминС-21,022
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____

Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная овсяная	Калорийность-135,898, Белки-4,084, Жиры-4,81, Углеводы-20,798
180	Чай с молоком (с сахаром)	Калорийность-72,015, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6,87
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
Итого за Завтрак		Калорийность-323,233, Белки-8,284, Жиры-10,81, Углеводы-40,768
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт м	Биоогурт (ананас)	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
150	Борщ с фасолью и картофелем	Калорийность-118,144, Белки-4,06, Жиры-5,03, Углеводы-11,533, ВитаминС-5
60	Зразы рыбные рубленые	Калорийность-95,906, Белки-7,866, Жиры-6,113, Углеводы-4,019
120	Пюре картофельное	Калорийность-106,17, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,113
180	Компот из кураги	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-17,526
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-471,22, Белки-15,666, Жиры-15,438, Углеводы-71,552, ВитаминС-24,639
<u>Полдник</u>		
050	Ватрушка с повидлом	Калорийность-153,103, Белки-2,492, Жиры-5,812, Углеводы-23
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-157,103, Белки-2,492, Жиры-5,812,
<u>Ужин</u>		
135	Голубцы ленивые	Калорийность-217,754, Белки-10,953, Жиры-11,58, Углеводы-25,316, ВитаминС-4,016
180	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-60,18, Белки-1,2, Углеводы-13,2
095	Апельсины свежие	Калорийность-37,84, Углеводы-9,164, ВитаминС-16,345
Итого за Ужин		Калорийность-347,774, Белки-12,433, Жиры-11,81, Углеводы-55,68, ВитаминС-20,361
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____