

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная овсяная</b>	Калорийность-160,572, Белки-5,043, Жиры-5,2, Углеводы-24
200	<b>Чай с молоком (с сахаром)</b>	Калорийность-72,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-11
30/10	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-360,632, Белки-10,063, Жиры-12,7, Углеводы-51,58
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
125/1шт	<b>Биойогурт (ананас)</b>	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем</b>	Калорийность-161,4, Белки-6,272, Жиры-7,846, Углеводы-16,699, ВитаминС-5,478
80	<b>Зразы рыбные рубленые</b>	Калорийность-119,77, Белки-9,827, Жиры-10,298, Углеводы-6,587
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-149,78, Белки-3,15, Жиры-5,02, Углеводы-23, ВитаминС-3,2
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-93,78, Углеводы-22, ВитаминС-20,3
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-619,73, Белки-20,489, Жиры-23,574, Углеводы-90,286, ВитаминС-28,978
<b><u>Полдник</u></b>		
075	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-266, Белки-5,65, Жиры-7,716, Углеводы-35,108
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-270, Белки-5,65, Жиры-7,716, Углеводы-
<b><u>Ужин</u></b>		
160	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-275,604, Белки-13,177, Жиры-12,65, Углеводы-32,024, ВитаминС-4,065
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-56, Углеводы-12,802
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-60,18, Белки-1,2, Углеводы-13,2
100	<b>Апельсины свежие</b>	Калорийность-57,184, Углеводы-14, ВитаминС-16,957
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-448,968, Белки-14,673, Жиры-12,88, Углеводы-72,026, ВитаминС-21,022
<b>Итого за день</b>		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><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Каша молочная овсяная</b>	Калорийность-135,898, Белки-4,084, Жиры-4,81, Углеводы-20,798
180	<b>Чай с молоком (с сахаром)</b>	Калорийность-72,015, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6,87
25/5	<b>Бутерброд с маслом</b>	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-323,233, Белки-8,284, Жиры-10,81, Углеводы-40,768
<u><b>Завтрак 2</b></u>		
125/1шт м	<b>Биоогурт (ананас)</b>	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	Калорийность-118,144, Белки-4,06, Жиры-5,03, Углеводы-11,533, ВитаминС-5
60	<b>Зразы рыбные рубленые</b>	Калорийность-95,906, Белки-7,866, Жиры-6,113, Углеводы-4,019
120	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-106,17, Белки-2,5, Жиры-3,885, Углеводы-20, ВитаминС-2,113
180	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-17,526
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-471,22, Белки-15,666, Жиры-15,438, Углеводы-71,552, ВитаминС-24,639
<u><b>Полдник</b></u>		
050	<b>Ватрушка с повидлом</b>	Калорийность-153,103, Белки-2,492, Жиры-5,812, Углеводы-23
180	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-157,103, Белки-2,492, Жиры-5,812,
<u><b>Ужин</b></u>		
135	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-217,754, Белки-10,953, Жиры-11,58, Углеводы-25,316, ВитаминС-4,016
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-32, Углеводы-8
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-60,18, Белки-1,2, Углеводы-13,2
095	<b>Апельсины свежие</b>	Калорийность-37,84, Углеводы-9,164, ВитаминС-16,345
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-347,774, Белки-12,433, Жиры-11,81, Углеводы-55,68, ВитаминС-20,361
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_