

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная рисовая	Калорийность-162,864, Белки-5,096, Жиры-5,92, Углеводы-22,3
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-0,89, Углеводы-7
30/10/1 0	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-376,464, Белки-10,216, Жиры-14,81, Углеводы-49,88
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
030	Помидоры свежие	Калорийность-4,2, Углеводы-0,84, ВитаминС-6,42
200	Суп картофельный с гренками	Калорийность-131,066, Белки-5,911, Жиры-5,89, Углеводы-14,268, ВитаминС-5,264
160	Запеканка из грудки с овощами	Калорийность-221,305, Белки-8,284, Жиры-8,072, Углеводы-30,978, ВитаминС-4,53
200	Компот из кураги	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС-18,248
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-531,571, Белки-16,445, Жиры-14,962, Углеводы-86,086. ВитаминС-34,462
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-212,4, Белки-5,886, Жиры-6,8, Углеводы-30,186
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-272,5, Белки-7,286, Жиры-9,3, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг из творога	Калорийность-315,582, Белки-12,603, Жиры-12,6, Углеводы-41,379, ВитаминС-3,68
040	Молоко сгущенное	Калорийность-132,497, Белки-3, Жиры-4,42, Углеводы-18,344
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Бананы свежие	Калорийность-66,636, Белки-0,7, Углеводы-13,125, ВитаминС-11,858
Итого за Ужин		Калорийность-518,715, Белки-16,303, Жиры-17,178, Углеводы-73,848. ВитаминС-15,538
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____

--	--	--

--	--	--
