

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	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-365,672, Белки-10,683, Жиры-11,66, Углеводы-54,58
<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>		
050	Огурцы свежие	Калорийность-12, Углеводы-3
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-131,44, Белки-5,08, Жиры-6,48, Углеводы-14,36, ВитаминС-2,97
180	Запеканка из грудки с овощами	Калорийность-268,108, Белки-10,292, Жиры-11,913, Углеводы-29,484, ВитаминС-6,471
200	Компот из кураги	Калорийность-93,78, Углеводы-22, ВитаминС-25,637
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-608,328, Белки-17,412, Жиры-19,573, Углеводы-90,844, ВитаминС-35,081
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	Калорийность-183,794, Белки-4,621, Жиры-6,25, Углеводы-28
200	Чай с молоком (без сахара)	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-243,894, Белки-6,021, Жиры-8,75,
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-283,2, Белки-12,334, Жиры-10,667, Углеводы-32,232, ВитаминС-1,05
040	Молоко сгущенное	Калорийность-134,156, Белки-3, Жиры-5,42, Углеводы-18,344
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
80	Бананы свежие	Калорийность-60, Белки-0,8, Углеводы-15, ВитаминС-13,869
Итого за Ужин		Калорийность-481,356, Белки-16,134, Жиры-16,267, Углеводы-66,576, ВитаминС-14,919
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____