

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-138,034, Белки-7,835, Жиры-7,84, Углеводы-6,9
200	<b>Напиток кофейный</b>	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/5/20	<b>Бутерброд с джемом</b>	Калорийность-136,8, Белки-3,589, Жиры-5, Углеводы-18,357, ВитаминС-4,8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-319,634, Белки-12,924, Жиры-14,04, Углеводы-32.257. ВитаминС-4.8
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-117,31, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-117,31, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Икра кабачковая</b>	Калорийность-47,9, Белки-0,8, Жиры-1,5, Углеводы-8,308, ВитаминС-1,152
200/20	<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</b>	Калорийность-124,456, Белки-5,2, Жиры-5,5, Углеводы-13,539
70	<b>Суфле из печени с морковью</b>	Калорийность-122,844, Белки-7,276, Жиры-8,242, Углеводы-10,918, ВитаминС-2,897
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-20, ВитаминС-18,848
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-633,76, Белки-17,666, Жиры-20,672, Углеводы-97,765, ВитаминС-26,225
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка "Веснушка"</b>	Калорийность-202,3, Белки-5,95, Жиры-6,501, Углеводы-30,03
200	<b>Чай с молоком (без сахара)</b>	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8,943
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-262,4, Белки-7,35, Жиры-9,001, Углеводы-38,973
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Шницель рубленый</b>	Калорийность-99,1, Белки-6,28, Жиры-5,86, Углеводы-6,4
040	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-49,019, Жиры-2,131, Углеводы-7,016, ВитаминС-1,59
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>	Калорийность-133,677, Белки-3,78, Жиры-4,316, Углеводы-24,759
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-56, Углеводы-12
025	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-60,18, Белки-1,2, Углеводы-13,2
100	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-68,92, Белки-0,6, Углеводы-16,63, ВитаминС-17,385
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-466,896, Белки-12,31, Жиры-12,537, Углеводы-80.005. ВитаминС-18.975
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_