

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-171,964, Белки-6,318, Жиры-6,135, Углеводы-27
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10/15	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-400,864, Белки-11,338, Жиры-16,635, Углеводы-55,58
<u>Завтрак 2</u>		
200	Бифивит	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
Итого за Завтрак 2		Калорийность-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью и мясом	Калорийность-159,743, Белки-5,2, Жиры-6,418, Углеводы-15,352, ВитаминС-4,36
80	Котлета Домашняя	Калорийность-143,313, Белки-10,07, Жиры-6,874, Углеводы-7,857
130	Капуста тушеная	Калорийность-158,4, Белки-4,67, Жиры-5,36, Углеводы-22,87, ВитаминС-6,52
200	Кисель из свежей ягоды	Калорийность-72, Углеводы-18, ВитаминС-19,245
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-638,456, Белки-21,962, Жиры-19,652, Углеводы-86,079, ВитаминС-30,125
<u>Полдник</u>		
200/1шт	Сок детский	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-10,336
Итого за Полдник		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-
<u>Ужин</u>		
180	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-358,42, Белки-13,28, Жиры-12,093, Углеводы-49,325, ВитаминС-3,783
040	Соус сметанный с томатом	Калорийность-84,76, Жиры-6,12, Углеводы-7,016, ВитаминС-5,756
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-14
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-551,68, Белки-14,7, Жиры-18,713, Углеводы-81,341, ВитаминС-9,539
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____