

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная манная	Калорийность-176,285, Белки-5,096, Жиры-6,12, Углеводы-25
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом.	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-349,045, Белки-10,216, Жиры-12,32, Углеводы-48,58
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (вишня).	Калорийность-89,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-10,15
Итого за Завтрак 2		Калорийность-89,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
15	Сельдь соленая	Калорийность-19,832, Белки-1,35, Жиры-1,604
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-136,48, Белки-5,72, Жиры-6,418, Углеводы-14,014, ВитаминС-2,84
140/40	Жаркое домашнее куриное	Калорийность-276,869, Белки-10,574, Жиры-13,991, Углеводы-27,321, ВитаминС-4,277
200	Компот из изюма	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-19
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-592,181, Белки-19,844, Жиры-22,243, Углеводы-81,335, ВитаминС-26,117
<u>Полдник</u>		
50	Пряник.	Калорийность-230,374, Белки-4,621, Жиры-6,25, Углеводы-38,91
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-234,374, Белки-4,621, Жиры-6,25, Углеводы-39,91
<u>Ужин</u>		
150	Сырники из творога	Калорийность-316,358, Белки-12,989, Жиры-14,26, Углеводы-30,209, ВитаминС-1,067
50	Соус абрикосовый	Калорийность-74,692, Белки-1,24, Жиры-1, Углеводы-15,816, ВитаминС-2,11
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
070	Апельсины свежие	Калорийность-48, Углеводы-12, ВитаминС-10,37
200/шт	Сок детский	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-22, ВитаминС-10,336
Итого за Ужин		Калорийность-535,05, Белки-15,569, Жиры-15,437, Углеводы-81,025, ВитаминС-23,883
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____