

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная	Калорийность-189, Белки-5,84, Жиры-5,36, Углеводы-24,85
200	Чай с молоком (с сахаром)	Калорийность-72,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-11
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-389,06, Белки-10,86, Жиры-12,86, Углеводы-52,43
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт	Калорийность-97,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12,15
Итого за Завтрак 2		Калорийность-97,35, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
050	Огурцы свежие	Калорийность-12, Углеводы-3
200	Суп картофельный с гренками	Калорийность-142,494, Белки-5,328, Жиры-6,638, Углеводы-14,36, ВитаминС-4,603
150/30	Бигус из свежей капусты с мясом	Калорийность-263,482, Белки-10,796, Жиры-11,112, Углеводы-37,411, ВитаминС-6,827
200	Компот из изюма	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-15,03, ВитаминС-19
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-576,976, Белки-18,324, Жиры-17,98, Углеводы-91.801. ВитаминС-30.433
<u>Полдник</u>		
050	Печенье Овсяное	Калорийность-172,232, Белки-3,563, Жиры-6,544, Углеводы-29,32
200	Чай с молоком (без сахара)	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-232,332, Белки-4,963, Жиры-9,044, Углеводы-37,32
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная	Калорийность-337,298, Белки-14,567, Жиры-15,366, Углеводы-32,612, ВитаминС-0,5
50	Соус абрикосовый	Калорийность-105,8, Белки-1,24, Жиры-1, Углеводы-19,687, ВитаминС-2,11
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Апельсины свежие	Калорийность-57,184, Углеводы-14, ВитаминС-16,957
Итого за Ужин		Калорийность-504,282, Белки-16,103, Жиры-16,366, Углеводы-67.299. ВитаминС-19.567
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____