

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-172,64, Белки-5,096, Жиры-5,92, Углеводы-24,84
200	Чай с молоком(с сах. М.м50) д.с	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10	Бутерброд с маслом.	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-360,7, Белки-10,116, Жиры-13,42, Углеводы-49,42
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт (черника)	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-36,273, Белки-1,35, Жиры-1,604
200	Суп картофельный с вермишелью и мясом/ дсад	Калорийность-159,743, Белки-5,2, Жиры-6,418, Углеводы-15,352, ВитаминС-3,7
170	Мясо оуховое (свинина) П Сад	Калорийность-326,04, Белки-14,448, Жиры-11, Углеводы-42,36, ВитаминС-9,002
200	Напиток из шиповника.	Калорийность-88, Углеводы-22, ВитаминС-29,116
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-705,056, Белки-22,219, Жиры-19,252, Углеводы-101,712, ВитаминС-41,818
<u>Полдник</u>		
85	Пирог сладкий ДС	Калорийность-275,632, Белки-6,382, Жиры-5,4, Углеводы-48,25, ВитаминС-2,15
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-279,632, Белки-6,382, Жиры-5,4, Углеводы-49,25, ВитаминС-2,15
<u>Ужин</u>		
150	Омлет натуральный д/сад	Калорийность-106,08, Белки-6,733, Жиры-6,42, Углеводы-9,65
30/10/1	Бутерброд с маслом, сыром/дет.сад	Калорийность-178,8, Белки-4, Жиры-11,578, Углеводы-21,818
5	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
80	Бананы свежие/ДетСад	Калорийность-76,382, Белки-0,8, Углеводы-18, ВитаминС-6,001
002	Лавровый лист / ДС	
020	чеснок/дет.сад	
Итого за Ужин		Калорийность-365,262, Белки-11,533, Жиры-18,178, Углеводы-50,468, ВитаминС-6,032
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____