

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-156,27, Белки-5,96, Жиры-5,92, Углеводы-24,84
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром/дет.сад*	Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
Итого за Завтрак		Калорийность-385,17, Белки-10,98, Жиры-16,42, Углеводы-53,42
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит.(Йогурт)	Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский ДСад	Калорийность-133,6, Белки-5,431, Жиры-5,56, Углеводы-14,076, ВитаминС-5,621
40/50	Гуляш из отварного мяса/сад*	Калорийность-100,5, Белки-9,161, Жиры-5,28, Углеводы-4,264
130	Спагетти с маслом дет.сад	Калорийность-155,57, Белки-3,078, Жиры-4,65, Углеводы-27
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-568,27, Белки-20,07, Жиры-16,49, Углеводы-85.34, ВитаминС-25.621
<u>Полдник</u>		
070	Манник шоколадный Д.с	Калорийность-255,12, Белки-4,78, Жиры-6, Углеводы-41, ВитаминС-0,809
200	Чай с молоком Без САХАРА	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-315,22, Белки-6,18, Жиры-8,5, Углеводы-49, ВитаминС-0,809
<u>Ужин</u>		
50	Икра кабачковая пром.	Калорийность-48,5, Белки-0,61, Жиры-3,5, Углеводы-3,66, ВитаминС-7,5
70/30	Кнели рыбные / д.сад	Калорийность-120, Белки-8,26, Жиры-5,21, Углеводы-9, ВитаминС-0,232
150	Пюре картофельное.	Калорийность-157,59, Белки-3,15, Жиры-5,63, Углеводы-23,58, ВитаминС-4,92
200	Чай с лимоном	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-12,511
25	Хлеб Дарницкий д.с	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-434,59, Белки-13,02, Жиры-14,84, Углеводы-61.24, ВитаминС-25.163
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-51.593

Руководитель _____

Мед.работник _____