

**Детский сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная овсяная</b>	Калорийность-146,79, Белки-5,324, Жиры-5,5, Углеводы-19,041
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10/10	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	Калорийность-168,8, Белки-5,62, Жиры-8, Углеводы-20,58
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-392,73, Белки-12,964, Жиры-14,96, Углеводы-53,621
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Бифивит</b>	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с клецками</b>	Калорийность-137,396, Белки-5,68, Жиры-6,14, Углеводы-14,3, ВитаминС-1,2
130/50	<b>Плов с цыплятами</b>	Калорийность-274,4, Белки-11,019, Жиры-11,032, Углеводы-32, ВитаминС-0,46
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-73,6, Белки-0,4, Углеводы-18, ВитаминС-20
050	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-590,396, Белки-19,099, Жиры-18,172, Углеводы-86,3, ВитаминС-21,66
<b><u>Полдник</u></b>		
050	<b>Печенье</b>	Калорийность-181,6, Белки-2,575, Жиры-6,515, Углеводы-28,202
200	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-84,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-14
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-265,7, Белки-3,975, Жиры-9,015, Углеводы-42,202
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Суфле творожное</b>	Калорийность-350,16, Белки-14,911, Жиры-14,753, Углеводы-38, ВитаминС-1,2
50	<b>Соус абрикосовый</b>	Калорийность-68,114, Белки-0,24, Углеводы-17,877, ВитаминС-12,04
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
100	<b>Апельсины свежие</b>	Калорийность-64,4, Белки-0,311, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-20,1
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-486,674, Белки-15,462, Жиры-15,353, Углеводы-70,877, ВитаминС-33,34
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-55

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_