

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный	Калорийность-149,35, Белки-7,347, Жиры-6,42, Углеводы-9,65, ВитаминС-0,031
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-1,33, Жиры-1,46, Углеводы-14
40/15	Бутерброд с маслом	Калорийность-148,7, Белки-5,73, Жиры-8,625, Углеводы-21,595
Итого за Завтрак		Калорийность-375,19, Белки-14,407, Жиры-16,505, Углеводы-45,245, ВитаминС-0,031
<u>Завтрак 2</u>		
180	Снежок	Калорийность-127,5, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-127,5, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-130,002, Белки-4,03, Жиры-5,43, Углеводы-14,52, ВитаминС-3,9
80	Суфле из печени с морковью	Калорийность-133,068, Белки-8,6, Жиры-5,08, Углеводы-4,63, ВитаминС-7,219
030	Соус сметанный	Калорийность-59, Белки-1,23, Жиры-3, Углеводы-12,32
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-153, Белки-3,54, Жиры-4,022, Углеводы-24,838
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-88, Белки-0,4, Углеводы-22, ВитаминС-20
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-658,07, Белки-19, Жиры-17,762, Углеводы-100,308, ВитаминС-31,119
<u>Полдник</u>		
50	Печенье песочное сахарное	Калорийность-182,066, Белки-2,617, Жиры-6,845, Углеводы-29,368
200	Чай с молоком	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,25, Углеводы-6,03
Итого за Полдник		Калорийность-222,866, Белки-3,817, Жиры-8,095, Углеводы-35,398
<u>Ужин</u>		
190	Мясо тушеное с овощами в соусе	Калорийность-310,654, Белки-11,476, Жиры-13,138, Углеводы-37,449, ВитаминС-4,85
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-416,374, Белки-12,276, Жиры-13,138, Углеводы-65,649, ВитаминС-18,85
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____