

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-162,864, Белки-5,096, Жиры-5,92, Углеводы-22,844
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10/1 5	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-178,8, Белки-4, Жиры-8,5, Углеводы-22,58
Итого за Завтрак		Калорийность-401,764, Белки-10,496, Жиры-16,92, Углеводы-53,424
<u>Завтрак 2</u>		
200	Бифивит	Калорийность-127,31, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-14,4
Итого за Завтрак 2		Калорийность-127,31, Белки-4,5, Жиры-4,5, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью и мясом	Калорийность-126,97, Белки-5,2, Жиры-5,418, Углеводы-14,352
70	Котлета Домашняя	Калорийность-143,313, Белки-11,07, Жиры-6,874, Углеводы-7,857
150	Рагу овощное	Калорийность-140,792, Белки-5,25, Жиры-5,2, Углеводы-18,248, ВитаминС-4,35
200	Кисель из смородины	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-24,789
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-572,075, Белки-23,542, Жиры-18,492, Углеводы-76,457, ВитаминС-29,499
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с повидлом	Калорийность-189,448, Белки-3, Жиры-5,48, Углеводы-30,07
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-193,448, Белки-3, Жиры-5,48, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная	Калорийность-52,34, Белки-0,78, Жиры-1,8, Углеводы-14,227, ВитаминС-1,624
170	Рыба запеченая с картофелем	Калорийность-288,763, Белки-10,082, Жиры-11,708, Углеводы-27,422, ВитаминС-0,981
200	Чай с сахаром	Калорийность-48, Углеводы-12
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
100	Апельсины свежие	Калорийность-63,8, Белки-0,6, Жиры-0,6, Углеводы-14, ВитаминС-17,896
Итого за Ужин		Калорийность-505,403, Белки-12,462, Жиры-14,608, Углеводы-78,649, ВитаминС-20,501
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____

МБДОУ № 110 (Детские ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша молочная рисовая	Калорийность-133,706, Белки-4,03, Жиры-5,02, Углеводы-18,032
180	Чай с молоком	Калорийность-50,28, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6,87
25/5/15	Бутерброд с маслом, сыром	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14,58
Итого за Завтрак		Калорийность-299,306, Белки-8,23, Жиры-12,02, Углеводы-39,482
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит	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>		
150	Суп картофельный с вермишелью и мясом	Калорийность-105, Белки-4,049, Жиры-5,08, Углеводы-11,514
60	Котлета Домашняя	Калорийность-110,922, Белки-8,4, Жиры-5,707, Углеводы-5,771
110	Рагу овощное	Калорийность-115,676, Белки-1,27, Жиры-4,32, Углеводы-20,36, ВитаминС-6,881
180	Кисель из смородины	Калорийность-52, Углеводы-13, ВитаминС-21,314
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-488,598, Белки-15,733, Жиры-16,107, Углеводы-72,645, ВитаминС-28,222
<u>Полдник</u>		
050	Ватрушка с повидлом	Калорийность-153,103, Белки-2,492, Жиры-5,587, Углеводы-20,03
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-157,103, Белки-2,492, Жиры-5,587, Углеводы-21,03
<u>Ужин</u>		
30	Икра морковная	Калорийность-42,71, Белки-0,691, Жиры-2,658, Углеводы-5,208, ВитаминС-3,868
150	Рыба запеченная с картофелем	Калорийность-181,993, Белки-9,534, Жиры-6,378, Углеводы-21,945, ВитаминС-0,877
180	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8
025	Хлеб ржаной	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
095	Апельсины свежие	Калорийность-49,04, Белки-0,57, Углеводы-11,69, ВитаминС-12,033
Итого за Ужин		Калорийность-358,243, Белки-11,795, Жиры-9,536, Углеводы-57,843, ВитаминС-16,778
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____

МБДОУ № 110 (Сотрудники)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью и мясом	Калорийность-154,4, Белки-5,334, Жиры-9,334, Углеводы- 25,334
50	Сосиски отварные	
150	Рагу овощное	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-12,4
200	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-9,99
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-3,5, Углеводы-22,9
Итого за Обед		Калорийность-446,4, Белки-11,894, Жиры-14,354, Углеводы-76,224, ВитаминС-12,43
Итого за день		Калорийность-446,4, Белки-11,894, Жиры-14,354, Углеводы-76,224, ВитаминС-12,43

Руководитель _____

Мед.работник _____