

Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша "Чебурашка" | Калорийность-163, Белки-5,4, Жиры-4,6, Углеводы-25 |
| 200 | Напиток кофейный | Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7 |
| 30/10 | Бутерброд с маслом | Калорийность-168,8, Белки-3,62, Жиры-8, Углеводы-20,58 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-376,6, Белки-10,52, Жиры-13,8, Углеводы- |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 150 | Йогурт (вишня) | Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-15,737 |
| Итого за Завтрак 2 | | Калорийность-112,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-16, ВитаминС-15,737 |
| <u>Обед</u> | | |
| 19 | Сельдь соленая | Калорийность-36,273, Белки-1,802, Жиры-3,29 |
| 200 | Рассольник ленинградский | Калорийность-137,36, Белки-5,9, Жиры-6,08, Углеводы-14,76, ВитаминС-9,64 |
| 140/40 | Жаркое по-домашнему | Калорийность-306, Белки-10,501, Жиры-8, Углеводы-48, ВитаминС-3,48 |
| 200 | Компот из сухофруктов | Калорийность-73,6, Углеводы-18, ВитаминС-21,08 |
| 050 | Хлеб пшеничный | Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22 |
| Итого за Обед | | Калорийность-648,233, Белки-19,803, Жиры-17,6, Углеводы-102,76, ВитаминС-34,2 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 050 | Печенье Овсяное | Калорийность-213,3, Белки-4,109, Жиры-7,701, Углеводы-31,93 |
| 200 | Чай без сахара | Калорийность-4, Углеводы-1 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-217,3, Белки-4,109, Жиры-7,701, Углеводы-32,93 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Сырники из творога | Калорийность-311,813, Белки-12,818, Жиры-12,149, Углеводы-39,73 |
| 040 | Молоко сгущенное | Калорийность-129,304, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16 |
| 200 | Чай без сахара | Калорийность-4, Углеводы-1 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-445,117, Белки-15,818, Жиры-17,149, Углеводы-56,73 |
| Итого за день | | Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50 |

Руководитель _____

Мед.работник _____