

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная манная	Калорийность-154,923, Белки-5,96, Жиры-6,139, Углеводы-24,35
200	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-143,955, Белки-5, Жиры-5,5, Углеводы-18,653
Итого за Завтрак		Калорийность-343,678, Белки-12,46, Жиры-12,839, Углеводы-50,003
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-81, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-6,3
Итого за Завтрак 2		Калорийность-81, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-6,3
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-143,11, Белки-5,6, Жиры-6,47, Углеводы-15,62, ВитаминС-1,76
150/40	Бигус из свежей капусты с курицей	Калорийность-253,24, Белки-9,797, Жиры-10, Углеводы-28,937, ВитаминС-5,18
200	Напиток из шиповника	Калорийность-80, Белки-0,021, Углеводы-18, ВитаминС-26,18
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-581,35, Белки-17,418, Жиры-17,47, Углеводы-84,557, ВитаминС-33,12
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-255, Белки-4,291, Жиры-9,625, Углеводы-38
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-315,1, Белки-5,691, Жиры-12,125,
<u>Ужин</u>		
150	Суфле творожное	Калорийность-350,932, Белки-14,401, Жиры-13,756, Углеводы-40,92, ВитаминС-1,93
50	Соус из ягод	Калорийность-73,42, Белки-0,08, Жиры-0,06, Углеводы-18,22, ВитаминС-0,95
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-50,52, Белки-0,2, Углеводы-14, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-478,872, Белки-14,681, Жиры-13,816, Углеводы-74,14, ВитаминС-16,88
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____