

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-5,096, Жиры-6,12, Углеводы-24,35
200	Напиток кофейный	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Бутерброд с маслом.	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-360,023, Белки-10,736, Жиры-12,58, Углеводы-54,93
<u>Завтрак 2</u>		
125/шт	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (яблоко-банан)	Калорийность-84, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-6,32
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-6,32
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-137,5, Белки-5,9, Жиры-6,08, Углеводы-14,01, ВитаминС-9,64
040/150	Плов из отварной говядины	Калорийность-317,006, Белки-14,882, Жиры-13,419, Углеводы-38,748
200	Компот из кураги	Калорийность-90, Белки-0,541, Углеводы-18, ВитаминС-19,876
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-639,506, Белки-22,523, Жиры-19,729, Углеводы-92,758, ВитаминС-29,516
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,327, Белки-4,086, Жиры-9,41, Углеводы-26,09
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-215,327, Белки-4,086, Жиры-9,41, Углеводы-27,09
<u>Ужин</u>		
50	Икра морковная	Калорийность-84,52, Белки-0,669, Жиры-4,36, Углеводы-13,48
180	Рыба запеченая с картофелем	Калорийность-279,834, Белки-11,95, Жиры-10,791, Углеводы-30,421
200	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11
025	Хлеб пшеничный.	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Мандарины свежие	Калорийность-41,59, Углеводы-7,121, ВитаминС-14,09
Итого за Ужин		Калорийность-501,144, Белки-13,53, Жиры-15,151, Углеводы-75,222, ВитаминС-14,09
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____