

Детский сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша молочная пшеничная | Калорийность-165,43, Белки-5,84, Жиры-5,63, Углеводы-24,85 |
| 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-370,53, Белки-11,48, Жиры-12,09, Углеводы-55,43 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 150 | Йогурт | Калорийность-97,95, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12,3, ВитаминС-8,604 |
| Итого за Завтрак 2 | | Калорийность-97,95, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12,3, ВитаминС-8,604 |
| <u>Обед</u> | | |
| 008 | Гренки | Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-4,74 |
| 200 | Суп картофельный | Калорийность-141,681, Белки-5,817, Жиры-5,4, Углеводы-14,52, ВитаминС-4,448 |
| 50/50 | Мясо, тушеное в томатном соусе | Калорийность-148,784, Белки-10,136, Жиры-11,76, Углеводы-6,85, ВитаминС-2,038 |
| 130 | Каша перловая | Калорийность-174,71, Белки-3,54, Жиры-5,91, Углеводы-26,84 |
| 200 | Напиток из свежзамороженной ягоды (облепиха) | Калорийность-88, Углеводы-22, ВитаминС-25,786 |
| 050 | Хлеб пшеничный | Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22 |
| Итого за Обед | | Калорийность-673,175, Белки-21,853, Жиры-23,47, Углеводы-96,95, ВитаминС-32,272 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 050 | Печенье Овсяное | Калорийность-256,545, Белки-4,109, Жиры-10,701, Углеводы-33,12 |
| 200 | Чай без сахара | Калорийность-4, Углеводы-1 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-260,545, Белки-4,109, Жиры-10,701, Углеводы-34,12 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Запеканка картофельная с мясом | Калорийность-342,6, Белки-12,208, Жиры-9,989, Углеводы-48, ВитаминС-9,124 |
| 200 | Чай без сахара | Калорийность-4, Углеводы-1 |
| 025 | Хлеб пшеничный | Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-397,8, Белки-12,808, Жиры-9,989, Углеводы-62,2, ВитаминС-9,124 |
| Итого за день | | Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50 |

Руководитель _____

Мед.работник _____