

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	Напиток кофейный	Калорийность-44,8, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-7
30/10	Бутерброд с маслом.	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-335,624, Белки-10,216, Жиры-12,12, Углеводы-46,424
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт т	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (абрикос-морковь)	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-2,38
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-2,38
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с горохом	Калорийность-127,07, Белки-5,21, Жиры-5,327, Углеводы-14, ВитаминС-4,653
60/60	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-152,243, Белки-10,32, Жиры-9,427, Углеводы-6,53, ВитаминС-1,606
150	Картофель отварной с маслом	Калорийность-150,96, Белки-3,09, Жиры-5,02, Углеводы-23,4, ВитаминС-3,7
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-89,6, Углеводы-22, ВитаминС-21,08
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-614,873, Белки-20,22, Жиры-20,004, Углеводы-87,93, ВитаминС-31,039
<u>Полдник</u>		
060	Плюшка Московская	Калорийность-249,929, Белки-6,81, Жиры-8,288, Углеводы-40,446
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-310,029, Белки-8,21, Жиры-10,788, Углеводы-48,446
<u>Ужин</u>		
040/150	Плов из отварной говядины	Калорийность-326,42, Белки-11,333, Жиры-13,958, Углеводы-39
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,2, Белки-0,6, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-57,184, Углеводы-14, ВитаминС-16,581
Итого за Ужин		Калорийность-438,804, Белки-12,229, Жиры-13,958, Углеводы-67,2, ВитаминС-16,581
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____