

Детский сад (с 3 до 7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша молочная овсяная <i>Крупа овсяная (геркулес), Россия, Масло сливочное высшего качества 2,3%, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-178,1, Белки-5,855, Жиры-5,6, Углеводы-26,072
200	Какао с молоком <i>Какао, Россия, Сахар, Россия, Молоко натуральное пастеризованное 2,3%, Россия</i>	Калорийность-74,46, Белки-1,33, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Батон с маслом <i>Масло сливочное, Россия, Батон каретной, Россия</i>	Калорийность-109,8, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-12,58
Итого за Завтрак		Калорийность-362,36, Белки-10,805, Жиры-12,06, Углеводы-52,652
Завтрак 2		
100	Бифивит.	Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
Обед		
200	Свекольник (борщ с картофелем) <i>Свекла, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Томатная паста, Россия, Масло растительное, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия, Говядина, Россия, Сметана 15%, Россия</i>	Калорийность-128,334, Белки-5,541, Жиры-5,93, Углеводы-13,2, ВитаминС-5,28
80	Котлета Домашняя <i>Говядина, Россия, Соль, Россия, Батон порезной, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Сметана, Россия, Крупа манная, Россия</i>	Калорийность-150,069, Белки-8,869, Жиры-9,989, Углеводы-10,17
130	Макароны отварные <i>Макаронные изделия, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-158,076, Белки-2,333, Жиры-4,084, Углеводы-24
200	Напиток из свежзамороженной ягоды <i>Ягода замороженная (облепиха), Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-88,64, Белки-0,16, Углеводы-22, ВитаминС-23
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,119, Белки-18,903, Жиры-21,003, Углеводы-91,37, ВитаминС-28,28
Полдник		
070	Манник шоколадный <i>Крупа манная, Россия, Бифивит, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Сода пищевая, Россия, Масло растительное, Россия, Какао, Россия, Сахар, Россия, Повидло, Россия</i>	Калорийность-266,024, Белки-8,095, Жиры-9,012, Углеводы-38,134
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-270,024, Белки-8,095, Жиры-9,012, Углеводы-39,134
Ужин		
40/40	Рыба тушеная с овощами <i>Горбуша, Россия, Морковь, Россия, Томатная паста, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-163,569, Белки-9,259, Жиры-9,524, Углеводы-10,16, ВитаминС-6,72
130	Рис припущенный <i>Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-169,928, Белки-3,15, Жиры-5,401, Углеводы-27,184
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
200/1шт	Сок детский	Калорийность-79, Белки-0,288, Углеводы-19,5, ВитаминС-15
Итого за Ужин		Калорийность-468,997, Белки-13,697, Жиры-15,423, Углеводы-68,844, ВитаминС-21,72
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261,

Руководитель

Мат. работник

