

Детский сад (с 3 до 7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-175,26, Белки-5,717, Жиры-5,92, Углеводы-24,778
200	Напиток кофейный <i>Кофейный напиток, Россия, Сахар, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-52,9, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-9
30/10	Батон с маслом <i>Масло сливочное, Россия, Батон нарезной, Россия</i>	Калорийность-109,8, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-12,58
Итого за Завтрак		Калорийность-337,96, Белки-10,837, Жиры-12,12, Углеводы-46,358
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-104,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-14
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей <i>Мука, Россия, Яйцо, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Грудка куриная, Россия, Морковь, Россия</i>	Калорийность-128,8, Белки-5,18, Жиры-5,48, Углеводы-14,69, ВитаминС-3,58
150/40	Бигус из свежей капусты с курицей <i>Грудка куриная, Россия, Лук репчатый, Россия, Морковь, Россия, Масло растительное, Россия, Капуста белокочанная, Россия, Мука, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-298,472, Белки-11,204, Жиры-13,384, Углеводы-33,3, ВитаминС-5,8
180	Напиток из шиповника	Калорийность-80,084, Белки-0,021, Углеводы-20, ВитаминС-21
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-612,356, Белки-18,405, Жиры-19,864, Углеводы-89,99, ВитаминС-30,38
<u>Полдник</u>		
050	Баранка яичная	Калорийность-209,804, Белки-6,173, Жиры-7,664, Углеводы-29,034
200	Чай с молоком Без САХАРА <i>Чай, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-269,804, Белки-7,573, Жиры-9,264, Углеводы-39,034
<u>Ужин</u>		
150	Пудинг из творога (запеченный) <i>Творог 9%, Россия, Крупа манная, Россия, Сахар, Россия, Яйцо, Россия, Масло сливочное, Россия, Сметана 15%, Россия, Соль, Россия, Изюм, Россия</i>	Калорийность-339,586, Белки-12,511, Жиры-14,854, Углеводы-38,989, ВитаминС-1,29
40	Соус из ягоды свежемороженой <i>Ягода замороженная (облепиха), Россия, Крахмал, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-73,308, Белки-0,024, Жиры-0,048, Углеводы-18,195, ВитаминС-3,33
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Апельсины свежие	Калорийность-58,236, Белки-0,9, Жиры-0,1, Углеводы-13,434, ВитаминС-15
Итого за Ужин		Калорийность-475,13, Белки-13,435, Жиры-15,002, Углеводы-71,618, ВитаминС-19,62
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
