

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 Солнышко (кукурузная) <i>Крупа кукурузная, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-181,674, Белки-5,22, Жиры-5,583, Углеводы-27,8
200	Какао с молоком <i>Какао, Россия, Сахар, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-74,46, Белки-1,33, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Хлеб пшеничный с маслом. <i>Масло сливочное, Россия, Хлеб пшеничный, Россия</i>	Калорийность-109,8, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-12,58
Итого за Завтрак		Калорийность-365,934, Белки-10,17, Жиры-12,043, Углеводы-54,38
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Целебный" (черника)	Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты <i>Соль, Россия, Масло растительное, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Говядина, Россия, Капуста белокочанная, Россия, Сметана 15%, Россия</i>	Калорийность-127,051, Белки-5,09, Жиры-6,047, Углеводы-13,067, ВитаминС-4,905
80	Рыба запеченная в сметанном соусе <i>Горбуша, Россия, Сметана 15%, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Яйцо, Россия, Сыр полутвердый, Россия</i>	Калорийность-186,78, Белки-9,335, Жиры-10,086, Углеводы-14,702, ВитаминС-5,586
130	Пюре картофельное <i>Картофель, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-145,32, Белки-2,58, Жиры-4,52, Углеводы-23,58, ВитаминС-2,769
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-12,88, Белки-0,1, Жиры-0,12, Углеводы-18,004, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,031, Белки-18,905, Жиры-21,003, Углеводы-91,353, ВитаминС-35,26
<u>Полдник</u>		
75	Уголок творожный с повидлом <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Масло растительное, Россия, Творог 9%, Россия, Сода пищевая, Россия, Повидло, Россия</i>	Калорийность-266,011, Белки-8,047, Жиры-9,06, Углеводы-38,015, ВитаминС-0,74
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-270,011, Белки-8,047, Жиры-9,06, --
<u>Ужин</u>		
40/40	Мясо, тушеное в томатном соусе <i>Свинина, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Томатная паста, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-185,725, Белки-9,308, Жиры-10,165, Углеводы-14,252
130	Спагетти с маслом <i>Спагетти, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	калорийность-120,220, белки-3,442, жиры-4,084, углеводы-25
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный.	калорийность-20,222, белки-0,0, жиры-0,112, углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-44,858, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-9,8, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-441,354, Белки-13,753, Жиры-14,764, --
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель _____		Мед.работник _____