

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	Суп молочный гречневый <i>Крупа гречневая, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-197,28, Белки-5,65, Жиры-5,74, Углеводы-30,641
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	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-359,98, Белки-10,77, Жиры-11,94, Углеводы-52,221
<u>Завтрак 2</u>		
100	Йогурт (персик)	Калорийность-66,412, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8,478
Итого за Завтрак 2		Калорийность-66,412, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью и мясом <i>Макаронные изделия, Россия, Соль, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Говядина, Россия, Картофель, Россия</i>	Калорийность-132,712, Белки-5,313, Жиры-6,028, Углеводы-14,352, ВитаминС-3,741
160	Голубцы ленивые сад <i>Говядина, Россия, Капуста белокочанная, Россия, Крупа рисовая, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Яйцо, Россия, Сметана 15%, Россия, Мука, Россия, Томатная паста, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-312,134, Белки-11,849, Жиры-14,747, Углеводы-33, ВитаминС-2,605
200	Компот из кураги <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,01, Белки-18,903, Жиры-21,005, Углеводы-91.352. ВитаминС-28.346
<u>Полдник</u>		
100	Творожная масса	Калорийность-190,868, Белки-8,6, Жиры-9,012, Углеводы-18,84
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-194,868, Белки-8,6, Жиры-9,012, Углеводы-19,84
<u>Ужин</u>		
125	Шанежка с картофелем и сыром <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Дрожжи, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Яйцо, Россия, Картофель, Россия, Сметана 15%, Россия, Сыр полутвердый, Россия</i>	Калорийность-430,108, Белки-11,427, Жиры-15,543, Углеводы-61,25
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
135	Апельсины свежие	Калорийность-92,332, Белки-1,8, Углеводы-21,283, ВитаминС-21,654
Итого за Ужин		Калорийность-548,73, Белки-13,227, Жиры-15,543, Углеводы-89.109. ВитаминС-21.654
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____