

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 рисовая <i>Крупа рисовая, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-162,707, Белки-5,364, Жиры-5,232, Углеводы-23,304
200	Чай с молоком <i>Чай, Россия, Сахар, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-80,52, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-15,38
30/10/10	Батон с маслом, сыром <i>Сыр полутвердый, Россия, Масло сливочное, Россия, Батон нарезной, Россия</i>	Калорийность-116,975, Белки-4,04, Жиры-5,175, Углеводы-13,56
Итого за Завтрак		Калорийность-360,202, Белки-10,804, Жиры-12,007, Углеводы-52,244
<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 картофельный с клецками <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия, Яйцо, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-126,18, Белки-5,09, Жиры-5,74, Углеводы-13,54, ВитаминС-3,6
40/40	Бефстроганов из куриной грудки <i>Грудка куриная, Россия, Лук репчатый, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия, Томатная паста, Россия, Сметана 15%, Россия, Мука, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-165,574, Белки-9,215, Жиры-9,754, Углеводы-10,232, ВитаминС-0,803
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	Кисель из свежей ягоды <i>Сахар, Россия, Крахмал, Россия, Ягода замороженная (облепиха), Россия</i>	Калорийность-88,088, Белки-0,022, Углеводы-22, ВитаминС-25,693
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,162, Белки-18,907, Жиры-21,014, Углеводы-91,352, ВитаминС-32,865
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-210,011, Белки-6,611, Жиры-7,476, Углеводы-29,1
200	Чай с молоком б/сах <i>Чай, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-270,011, Белки-8,011, Жиры-9,076, Углеводы-39,1
<u>Ужин</u>		
150	Суфле творожное <i>Творог 9%, Россия, Сметана 15%, Россия, Сахар, Россия, Яйцо, Россия, Мука, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-323,101, Белки-11,816, Жиры-13,753, Углеводы-38,015, ВитаминС-1,8
50	Соус абрикосовый <i>Курага, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-62,916, Белки-0,312, Углеводы-15,489, ВитаминС-1,335
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-44,858, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-9,8, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-434,875, Белки-12,528, Жиры-14,153, Углеводы-64,304, ВитаминС-17,135
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель _____		Мед.работник _____