

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 овсяная <i>Крупа овсяная (геркулес), Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, 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 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-362,36, Белки-10,805, Жиры-12,06, Углеводы-52,652
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биойогурт (клюква)	Калорийность-84,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-14,672
Итого за Завтрак 2		Калорийность-84,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11, ВитаминС-14,672
<u>Обед</u>		
200/14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Калорийность-136,712, Белки-5,138, Жиры-6,36, Углеводы-14,73, ВитаминС-3,4
040/150	Плов из отварной говядины <i>Говядина, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-341,556, Белки-12,105, Жиры-14,34, Углеводы-41,019, ВитаминС-3,928
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-75,88, Белки-0,7, Жиры-0,12, Углеводы-18,004, ВитаминС-22
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,896, Белки-0,96, Жиры-0,184, Углеводы-17,6
Итого за Обед		Калорийность-630,044, Белки-18,903, Жиры-21,004, Углеводы-91,353, ВитаминС-29,328
<u>Полдник</u>		
075	Булочка домашняя <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Дрожжи</i>	Калорийность-266,02, Белки-8,07, Жиры-9,016, Углеводы-38,16
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-270,02, Белки-8,07, Жиры-9,016, Углеводы-39,16
<u>Ужин</u>		
70	Медвежата мясные <i>Говядина блочная, Россия, Крупа гречневая, Россия, Соль, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло сливочное, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-163,901, Белки-9,2, Жиры-9,429, Углеводы-10,56
150	Капуста тушеная.. <i>Капуста белокочанная, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Мука, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-203,393, Белки-3,177, Жиры-5,223, Углеводы-35,899, ВитаминС-6
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-59,322, Белки-0,72, Жиры-0,138, Углеводы-13,8
Итого за Ужин		Калорийность-452,906, Белки-13,097, Жиры-14,79, Углеводы-66,835, ВитаминС-6
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
