

**Детский сад (с 3 до 7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша молочная пшенино-кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Россия, Крупа пшено, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-186,782, Белки-5,602, Жиры-5,637, Углеводы-27,208
200	<b>Чай с молоком</b> <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	<b>Батон пшеничный с маслом, сыром</b> <i>Сыр полутвердый, Россия, Масло сливочное, Россия, Батон нарезной, Россия</i>	Калорийность-116,975, Белки-4,04, Жиры-5,175, Углеводы-13,56
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-384,277, Белки-11,042, Жиры-12,412, Углеводы-56,148
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Ряженка</b>	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Мука, Россия, Масло сливочное, Россия, Яйцо, Россия, Грудка куриная, Россия</i>	Калорийность-126,18, Белки-5,09, Жиры-5,74, Углеводы-13,54, ВитаминС-5,545
150/40	<b>Плов куриный</b> <i>Грудка куриная, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-308,695, Белки-11,276, Жиры-14,268, Углеводы-33,895, ВитаминС-4,755
200	<b>Компот из кураги</b> <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
050	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-630,039, Белки-18,907, Жиры-21,008, Углеводы-91,435, ВитаминС-32,3
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пряник</b>	Калорийность-201,96, Белки-6,184, Жиры-6,708, Углеводы-29,184
200	<b>Чай с молоком б/сах</b> <i>Чай, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-261,96, Белки-7,584, Жиры-8,308, Углеводы-39,184
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Творожники</b> <i>Сахар, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия, Творог 9%, Россия, Мука, Россия, Яйцо, Россия</i>	Калорийность-328,788, Белки-12,012, Жиры-15,672, Углеводы-36,799, ВитаминС-2,7
50	<b>Джем</b>	Калорийность-68,2, Белки-1,055, Углеводы-15
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
100	<b>Апельсины свежие</b>	Калорийность-58,236, Белки-0,9, Жиры-0,1, Углеводы-13,434, ВитаминС-15
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-459,224, Белки-13,967, Жиры-15,772, Углеводы-66,233, ВитаминС-17,7
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_