

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>		
008	Гренки для супа из пшеничного хлеба	Калорийность-16,81, Белки-0,08, Жиры-0,17, Углеводы-3,74
200	Суп картофельный с горохом <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Горох колотый, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-132,337, Белки-5,026, Жиры-5,561, Углеводы-15,545, ВитаминС-4,48
180	Запеканка из грудки с овощами <i>Яйцо, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Соль, Россия, Грудка куриная, Россия, Крупа рисовая, Россия, Лук репчатый, Россия</i>	Калорийность-329,15, Белки-12,139, Жиры-15,006, Углеводы-36,468, ВитаминС-6
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-630,073, Белки-18,905, Жиры-21,041, Углеводы-91,357, ВитаминС-32,48
<u>Полдник</u>		
050	Баранка яичная	Калорийность-209,804, Белки-6,173, Жиры-7,664, Углеводы-29,034
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-269,804, Белки-7,573, Жиры-9,264, Углеводы-39,034
<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-317,873, Белки-12,052, Жиры-12,255, Углеводы-39,949, ВитаминС-3,52
040	Молоко сгущенное	Калорийность-107, Белки-1,8, Жиры-2,6, Углеводы-19,161
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-473,731, Белки-14,252, Жиры-15,255, Углеводы-69,91, ВитаминС-17,52
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель _____ Мед.работник _____		