

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-182,108, Белки-5,855, Жиры-5,6, Углеводы-27,072
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-366,368, Белки-10,805, Жиры-12,06, Углеводы-53,652
<u>Завтрак 2</u>		
100	Йогурт (черника)	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	Рассольник ленинградский <i>Крупа перловая, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Огурцы консерв., Россия, Масло растительное, Россия, Говядина, Россия, Сметана 15%, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-141,326, Белки-6,105, Жиры-6,518, Углеводы-14,561, ВитаминС-4
40/140	Жаркое по-домашнему <i>Свинина, Россия, Лук репчатый, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Соль, Россия, Масло растительное, Россия</i>	Калорийность-326,933, Белки-12,436, Жиры-15,053, Углеводы-35,428, ВитаминС-7
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-80,084, Белки-0,021, Углеводы-20, ВитаминС-21
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-643,343, Белки-19,762, Жиры-21,801, Углеводы-91.989, ВитаминС-32
<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	Запеканка творожная с морковью <i>Творог 9%, Россия, Крупа манная, Россия, Сахар, Россия, Морковь, Россия, Яйцо, Россия, Масло растительное, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сметана 15%, Россия</i>	Калорийность-262,008, Белки-9,922, Жиры-10,913, Углеводы-31,029, ВитаминС-3
050	Молоко сгущенное	Калорийность-135,458, Белки-2,6, Жиры-3,25, Углеводы-23,952
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-52,4, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-11,8, ВитаминС-15
Итого за Ужин		Калорийность-453,866, Белки-12,922, Жиры-14,563, Углеводы-67.781, ВитаминС-18
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____