

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 пшеничный 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>		
100	Бифивит	Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты <i>Соль, Россия, Масло растительное, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Говядина, Россия, Капуста белокочанная, Россия, Сметана 15%, Россия</i>	Калорийность-126,869, Белки-5,09, Жиры-6,047, Углеводы-13,067, ВитаминС-5
70	Фрикадельки мясные в соусе <i>Говядина, Россия, Батон нарезной, Россия, Лук репчатый, Россия, Сметана 15%, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-192,035, Белки-8,916, Жиры-9,463, Углеводы-17,6, ВитаминС-10
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом <i>Крупа гречневая, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-158,37, Белки-3,54, Жиры-4,825, Углеводы-25,338
200	Напиток из свежесзамороженной ягоды <i>Ягода замороженная (облепиха), Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-88,64, Белки-0,16, Углеводы-22, ВитаминС-23
30	Хлеб Дарницкий	Калорийность-63,9, Белки-1,2, Жиры-0,7, Углеводы-13,2
Итого за Обед		Калорийность-629,814, Белки-18,906, Жиры-21,035, Углеводы-91,205, ВитаминС-38
<u>Полдник</u>		
075	Ватрушка с повидлом/детский сад <i>Сахар, Россия, Повидло, Россия, Дрожжи, Соль, Россия, Маргарин, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Мука, Россия, Яйцо, Россия, Масло растительное, Россия</i>	Калорийность-266,512, Белки-8,14, Жиры-9,04, Углеводы-38,145
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-270,512, Белки-8,14, Жиры-9,04, Углеводы-39,145
<u>Ужин</u>		
70	Биточек рыбный особый <i>Горбуша, Россия, Творог 9%, Россия, Батон нарезной, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-155,809, Белки-7,114, Жиры-8,857, Углеводы-11,91, ВитаминС-5
150	Картофель запеченный в молочном соусе <i>Картофель, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-211,973, Белки-4,936, Жиры-5,661, Углеводы-35,32, ВитаминС-7
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
40	Хлеб Дарницкий	Калорийность-76,9, Белки-1,6, Жиры-0,9, Углеводы-15,6
Итого за Ужин		Калорийность-470,972, Белки-13,65, Жиры-15,418, Углеводы-69,406, ВитаминС-12
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
