

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>		
150	Омлет натуральный <i>Яйцо, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-161,574, Белки-5,698, Жиры-4,398, Углеводы-23,098
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
40/10	Хлеб пшеничный с маслом <i>Масло сливочное, Россия, Хлеб пшеничный, Россия</i>	Калорийность-145,98, Белки-3,8, Жиры-6,53, Углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийность-360,454, Белки-10,998, Жиры-12,128, Углеводы-51,098
<u>Завтрак 2</u>		
100	Снежок	Калорийность-70,4, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,5
Итого за Завтрак 2		Калорийность-70,4, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,5
<u>Обед</u>		
200	Свекольник (борщ с картофелем) <i>Свекла, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Томатная паста, Россия, Масло растительное, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия, Говядина, Россия, Сметана 15%, Россия</i>	Калорийность-141,326, Белки-6,105, Жиры-6,518, Углеводы-14,561, ВитаминС-8
70	Кнели мясные	Калорийность-195,125, Белки-9,162, Жиры-10,169, Углеводы-16,739, ВитаминС-6
150	Макароны отварные	Калорийность-161,476, Белки-2,333, Жиры-4,084, Углеводы-28,8
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-75,88, Белки-0,7, Жиры-0,12, Углеводы-18,004, ВитаминС-22
025	Хлеб пшеничный.	Калорийность-56,235, Белки-0,6, Жиры-0,115, Углеводы-13,2
Итого за Обед		Калорийность-630,042, Белки-18,9, Жиры-21,006, Углеводы-91,304, ВитаминС-36
<u>Полдник</u>		
075	Коржик молочный <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Яйцо, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Сода пищевая, Россия</i>	Калорийность-266,316, Белки-8,108, Жиры-9,012, Углеводы-38,194
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-270,316, Белки-8,108, Жиры-9,012, Углеводы-39,194
<u>Ужин</u>		
050/150	Плов с мясом <i>Свинина, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-347,498, Белки-12,294, Жиры-15,124, Углеводы-41,328, ВитаминС-14
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Ужин		Калорийность-468,788, Белки-13,494, Жиры-15,354, Углеводы-69,904, ВитаминС-14
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
