

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 пшеничная <i>Крупа пшеничная, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-175,26, Белки-5,717, Жиры-5,92, Углеводы-24,778
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-337,96, Белки-10,837, Жиры-12,12, Углеводы-46,358
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт" (груша)	Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем <i>Свекла, Россия, Картофель, Россия, Капуста белокочанная, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Томатная паста, Россия, Масло растительное, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия, Сметана 15%, Россия, Говядина, Россия</i>	Калорийность-128,322, Белки-5,083, Жиры-5,19, Углеводы-15,42, ВитаминС-5,3
30/40	Гуляш из отварного мяса <i>Говядина, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Томатная паста, Россия</i>	Калорийность-168,728, Белки-8,748, Жиры-9,976, Углеводы-10,988, ВитаминС-7,7
130	Каша перловая с маслом <i>Соль, Россия, Масло сливочное, Россия, Крупа перловая, Россия</i>	Калорийность-177,01, Белки-4,095, Жиры-5,67, Углеводы-27,4
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-80,084, Белки-0,021, Углеводы-20, ВитаминС-21
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,896, Белки-0,96, Жиры-0,184, Углеводы-17,6
Итого за Обед		Калорийность-630,04, Белки-18,907, Жиры-21,02, Углеводы-91,408, ВитаминС-34
<u>Полдник</u>		
070	Плюшка Московская <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Дрожжи, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло растительное, Россия</i>	Калорийность-209,996, Белки-6,7, Жиры-7,4, Углеводы-29,09
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-269,996, Белки-8,1, Жиры-9, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
50	Икра кабачковая пром.	Калорийность-45,479, Белки-0,5, Жиры-2,391, Углеводы-5,49
170	Рыба запеченая с картофелем <i>Минтай, Россия, Картофель, Россия, Масло сливочное, Россия, Мука, Россия, Лук репчатый, Россия, Соль, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Сыр полутвердый, Россия</i>	Калорийность-323,017, Белки-11,811, Жиры-12,201, Углеводы-41,475, ВитаминС-6,5
200	Чай с лимоном <i>Чай, Россия, Сахар, Россия, Лимоны, Китай</i>	Калорийность-41,516, Углеводы-10,379, ВитаминС-9,5
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-59,522, Белки-0,12, Жиры-0,138, Углеводы-13,8
Итого за Ужин		Калорийность-469,334, Белки-13,031, Жиры-14,73, Углеводы-71,144, ВитаминС-16
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____