

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 манная <i>Крупа манная, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-169,766, Белки-5,8, Жиры-5,534, Углеводы-24,19
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-354,026, Белки-10,75, Жиры-11,994, Углеводы-50,77
<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 с мясом со сметаной <i>Свекла, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия, Сметана 15%, Россия, Говядина, Россия, Томатная паста, Россия</i>	Калорийность-152,078, Белки-5,741, Жиры-6,931, Углеводы-16,741, ВитаминС-8
70	Тефтели мясные <i>Говядина, Россия, Хлеб пшеничный, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-165,03, Белки-8,95, Жиры-9,687, Углеводы-10,58
130	Макароны отварные <i>Макаронные изделия, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-142,076, Белки-2,333, Жиры-4,084, Углеводы-24
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-75,88, Белки-0,7, Жиры-0,12, Углеводы-18,004, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,064, Белки-18,924, Жиры-21,052, Углеводы-91,325, ВитаминС-30
<u>Полдник</u>		
75	Булочка Дорожная <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Соль, Россия, Дрожжи, Яйцо, Россия</i>	Калорийность-209,978, Белки-6,697, Жиры-7,41, Углеводы-29
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-269,978, Белки-8,097, Жиры-9,01,
<u>Ужин</u>		
170	Омлет натуральный <i>Яйцо, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-257,856, Белки-9,441, Жиры-10,744, Углеводы-30,849
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
30/5/10	Хлеб пшеничный с маслом, сыром <i>Сыр полутвердый, Россия, Хлеб пшеничный, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-112,386, Белки-4, Жиры-4,7, Углеводы-13,48
200/1шт	Сок детский	Калорийность-79, Белки-0,288, Углеводы-19,5, ВитаминС-20
Итого за Ужин		Калорийность-475,532, Белки-13,729, Жиры-15,444, Углеводы-70,405, ВитаминС-20
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
