

Детский сад (с 3 до 7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша молочная гречневая (вязкая) <i>Крупа гречневая, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-170,346, Белки-5,853, Жиры-5,542, Углеводы-24,264
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	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-360,666, Белки-10,873, Жиры-12,142, Углеводы-52,224
Завтрак 2		
100	Йогурт (вишня)	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-
Обед		
008	Гренки для супа из пшеничного хлеба	Калорийность-10,786, Белки-0,08, Жиры-0,17, Углеводы-2,234
200	Суп картофельный с горохом <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Горох колотый, Россия, Говядина, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-131,744, Белки-5,026, Жиры-5,949, Углеводы-14,545, ВитаминС-4,48
70	Рулет с луком и яйцами <i>Говядина, Россия, Хлеб пшеничный, Россия, Масло растительное, Россия, Лук репчатый, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-150,78, Белки-8,945, Жиры-10,136, Углеводы-10,333, ВитаминС-3,325
150	Пюре картофельное <i>Картофель, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-168,736, Белки-3,15, Жиры-4,608, Углеводы-24,177, ВитаминС-4,195
180	Компот из кураги <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-73,12, Белки-0,5, Углеводы-18,08, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,166, Белки-18,901, Жиры-21,093, Углеводы-91,369, ВитаминС-34
Полдник		
100	Творожная масса	Калорийность-190,868, Белки-8,6, Жиры-9,012, Углеводы-18,84
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-194,868, Белки-8,6, Жиры-9,012, Углеводы-19,84
Ужин		
150	Блинчики с маслом <i>Мука, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Яйцо, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия, Масло растительное, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-354,853, Белки-10,126, Жиры-11,603, Углеводы-52,337
050	Молоко сгущенное	Калорийность-136,635, 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-16
Итого за Ужин		Калорийность-547,888, Белки-13,126, Жиры-15,253, Углеводы-89,089, ВитаминС-16
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
