

**Детский сад (с 3 до 7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> <i>Макаронные изделия, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-190,222, Белки-5,325, Жиры-5,638, Углеводы-29,645
200	<b>Напиток кофейный</b> <i>Кофейный напиток, Россия, Сахар, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-52,9, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-9
30/10/10	<b>Батон с маслом, сыром</b> <i>Сыр полутвердый, Россия, Масло сливочное, Россия, Батон нарезной, Россия</i>	Калорийность-116,975, Белки-4,04, Жиры-5,175, Углеводы-13,56
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-360,097, Белки-10,865, Жиры-12,013, Углеводы-52,205
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Ряженка</b>	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<b><u>Обед</u></b>		
008	<b>Гренки для супа из батона</b>	Калорийность-20,81, Белки-0,08, Жиры-0,17, Углеводы-3,74
200	<b>Суп картофельный</b> <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-119,6, Белки-5,21, Жиры-5,64, Углеводы-12, ВитаминС-2,3
170	<b>Запеканка из грудки с овощами</b> <i>Яйцо, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Соль, Россия, Грудка куриная, Россия, Крупа рисовая, Россия, Лук репчатый, Россия</i>	Калорийность-317,429, Белки-11,47, Жиры-14,4, Углеводы-36,038, ВитаминС-5,2
200	<b>Компот из кураги</b> <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
040	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-82, Белки-1,6, Жиры-0,8, Углеводы-17,6
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-630,003, Белки-18,901, Жиры-21,01, Углеводы-91,378, ВитаминС-29,5
<b><u>Полдник</u></b>		
050	<b>Сушка глазированная</b>	Калорийность-210,011, Белки-6,834, Жиры-7,476, Углеводы-29,142
200	<b>Чай с молоком б/сах</b> <i>Чай, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-270,011, Белки-8,234, Жиры-9,076, Углеводы-39,142
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Сырники из творога</b> <i>Творог 9%, Россия, Мука, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло растительное, Россия</i>	Калорийность-353,091, Белки-13,07, Жиры-14,941, Углеводы-41,28, ВитаминС-2,665
50	<b>Соус из ягод св/морож</b> <i>Ягода замороженная (облепиха), Россия, Крахмал, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-73,44, Белки-0,03, Жиры-0,06, Углеводы-18,195, ВитаминС-3,835
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
100	<b>Яблоки свежие</b>	Калорийность-44,858, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-9,8, ВитаминС-14
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-475,389, Белки-13,5, Жиры-15,401, Углеводы-70,275, ВитаминС-20,5
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_