

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 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	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-354,606, Белки-10,803, Жиры-12,002, Углеводы-50,844
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Бифилайф" (земляника-шиповник)	Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-0,13, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-0,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты <i>Соль, Россия, Масло растительное, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Говядина, Россия, Капуста белокочанная, Россия, Сметана 15%, Россия</i>	Калорийность-131,286, Белки-5,09, Жиры-6,047, Углеводы-13,067, ВитаминС-4,905
70	Шницель рубленый <i>Говядина, Россия, Хлеб пшеничный, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-156,585, Белки-9,25, Жиры-10,152, Углеводы-8,154
130	Рис с овощами <i>Крупа рисовая, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Соль, Россия, Масло растительное, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-158,51, Белки-3,201, Жиры-4,574, Углеводы-26,135, ВитаминС-6,17
200	Напиток из свежзамороженной ягоды <i>Ягода замороженная (облепиха), Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-88,64, Белки-0,16, Углеводы-22, ВитаминС-23
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,021, Белки-18,901, Жиры-21,003, Углеводы-91,356, ВитаминС-34,075
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Веснушка" <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Масло растительное, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Дрожжи, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Изюм, Россия</i>	Калорийность-210,044, Белки-6,7, Жиры-7,4, Углеводы-29,161, ВитаминС-1,618
200	Чай с молоком Без САХАРА <i>Чай, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-270,044, Белки-8,1, Жиры-9, Углеводы-39,161, ВитаминС-1,618
<u>Ужин</u>		
40/40	Рыба по-русски <i>Горбуша, Россия, Морковь, Россия, Томатная паста, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Огурцы консерв., Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-202,147, Белки-9,261, Жиры-9,707, Углеводы-19,423, ВитаминС-9,487
150	Картофель отварной с маслом <i>Картофель, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-164,9, Белки-3,09, Жиры-5,02, Углеводы-26,84, ВитаминС-4,82
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
030	Хлеб пшеничный	калориинность-59,522, белки-0,12, жиры-0,158, углеводы-13,8
Итого за Ужин		Калорийность-452,659, Белки-13,071, Жиры-14,865, Углеводы-66,639, ВитаминС-14,307
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-57, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
