

Детский сад (с 3 до 7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Омлет натуральный <i>Яйцо, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-161,574, Белки-5,698, Жиры-4,398, Углеводы-23,098
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
40/10	Хлеб пшеничный с маслом <i>Масло сливочное, Россия, Хлеб пшеничный, Россия</i>	Калорийность-145,98, Белки-3,8, Жиры-6,53, Углеводы-19
Итого за Завтрак		Калорийность-388,074, Белки-10,898, Жиры-12,528, Углеводы-57,478
Завтрак 2		
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
Обед		
200	Рассольник ленинградский <i>Крупа перловая, Россия, Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Огурцы консерв., Россия, Масло растительное, Россия, Говядина, Россия, Сметана 15%, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-141,326, Белки-6,105, Жиры-6,518, Углеводы-14,561, ВитаминС-4
70	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом <i>Говядина, Россия, Хлеб пшеничный, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Сыр полутвердый, Россия</i>	Калорийность-188,645, Белки-7,901, Жиры-10,349, Углеводы-16,25, ВитаминС-6,779
130	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-153,068, Белки-3,59, Жиры-4,022, Углеводы-25,338
200	Компот из изюма <i>Изюм, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,82, Белки-0,705, Углеводы-22, ВитаминС-31,221
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,235, Белки-0,6, Жиры-0,115, Углеводы-13,2
Итого за Обед		Калорийность-630,094, Белки-18,901, Жиры-21,004, Углеводы-86,888
Полдник		
075	Булочка школьная <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Дрожжи, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Яйцо, Россия</i>	Калорийность-210,251, Белки-6,72, Жиры-7,15, Углеводы-29,098
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-270,251, Белки-8,12, Жиры-9,315, Углеводы-38,888
Ужин		
40/40	Мясо, тушеное в томатном соусе <i>Свинина, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Томатная паста, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-201,151, Белки-8,855, Жиры-9,784, Углеводы-18,679, ВитаминС-8
130	Рис припущенный <i>Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-160,134, Белки-3,766, Жиры-4,685, Углеводы-26,296
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-12,070, Белки-0,70, Жиры-0,104, Углеводы-17,6
Итого за Ужин		Калорийность-441,181, Белки-13,581, Жиры-14,653, Углеводы-62,675, ВитаминС-8
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель _____ Мед.работник _____		