

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	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
30/10/10	Батон с маслом, сыром <i>Сыр полутвердый, Россия, Масло сливочное, Россия, Батон нарезной, Россия</i>	Калорийность-116,975, Белки-4,04, Жиры-5,175, Углеводы-13,56
Итого за Завтрак		Калорийность-367,261, Белки-11,24, Жиры-12,309, Углеводы-53,13
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бифивит	Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
Итого за Завтрак 2		Калорийность-68,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
200	Суп крестьянский со сметаной <i>Капуста белокочанная, Россия, Картофель, Россия, Крупа пшеничная, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Говядина, Россия, Сметана 15%, Россия</i>	Калорийность-126,908, Белки-4,957, Жиры-5,74, Углеводы-13,855, ВитаминС-4,905
040/150	Плов из отварной говядины <i>Говядина, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-349,73, Белки-12,205, Жиры-14,634, Углеводы-42,301, ВитаминС-3,2
200	Компот из кураги <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
30	Хлеб Дарницкий	Калорийность-63,9, Белки-1,2, Жиры-0,7, Углеводы-13,2
Итого за Обед		Калорийность-630,702, Белки-18,903, Жиры-21,074, Углеводы-91,356, ВитаминС-30,105
<u>Полдник</u>		
070	Манник ванильный <i>Крупа манная, Россия, Бифивит, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Сода пищевая, Россия, Масло растительное, Россия, Ванилин, Россия, Сахар, Россия, Повидло, Россия</i>	Калорийность-266,202, Белки-8,105, Жиры-9,018, Углеводы-38,155
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
Итого за Полдник		Калорийность-270,202, Белки-8,105, Жиры-9,018, Углеводы-39,155
<u>Ужин</u>		
30/40	Рыба тушеная с овощами <i>Горбуша, Россия, Морковь, Россия, Томатная паста, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-180,989, Белки-8,772, Жиры-9,979, Углеводы-13,769, ВитаминС-2,126
130	Пюре картофельное <i>Картофель, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-145,32, Белки-2,58, Жиры-4,52, Углеводы-23,58. ВитаминС-2,769
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
100	Апельсины свежие	Калорийность-58,236, Белки-0,9, Жиры-0,1, Углеводы-
Итого за Ужин		Калорийность-463,335, Белки-13,252, Жиры-15,099, Углеводы-68,359. ВитаминС-19,895
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель _____		Мед.работник _____