

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	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-354,026, Белки-10,75, Жиры-11,994, Углеводы-50,77
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биойогурт (персик)	Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-13
Итого за Завтрак 2		Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем <i>Свекла, Россия, Картофель, Россия, Фасоль сушеная, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Томатная паста, Россия, Масло растительное, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия, Сметана 15%, Россия, Говядина, Россия</i>	Калорийность-140,131, Белки-5,683, Жиры-6,747, Углеводы-14,32, ВитаминС-8
030/150	Плов из отварной говядины <i>Говядина, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-313,098, Белки-11,771, Жиры-13,302, Углеводы-36,574, ВитаминС-14
200	Компот из кураги <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-638,393, Белки-19,195, Жиры-20,279, Углеводы-94,894, ВитаминС-44
<u>Полдник</u>		
75	Булочка Дорожная <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Соль, Россия, Дрожжи, Яйцо, Россия</i>	Калорийность-209,978, Белки-6,697, Жиры-7,41, Углеводы-29
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-269,978, Белки-8,097, Жиры-9,01,
<u>Ужин</u>		
70	Медвежата мясные <i>Говядина блочная, Россия, Крупа гречневая, Россия, Соль, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло сливочное, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-165,431, Белки-9,2, Жиры-9,599, Углеводы-10,56
030	Соус основной красный	Калорийность-54,901, Белки-0,7, Жиры-1,789, Углеводы-9, ВитаминС-6
130	Макароны отварные <i>Макаронные изделия, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-142,076, Белки-2,333, Жиры-4,084, Углеводы-24
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
025	Хлеб пшеничный.	Калорийность-56,235, Белки-0,6, Жиры-0,115, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-444,933, Белки-12,833, Жиры-15,587, Углеводы-63,336, ВитаминС-6
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
