

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 овсяная <i>Крупа овсяная (геркулес), Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-182,108, Белки-5,855, Жиры-5,6, Углеводы-27,072
200	Напиток кофейный <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	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-344,808, Белки-10,975, Жиры-11,8, Углеводы-48,652
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок	Калорийность-100,55, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-13,05
Итого за Завтрак 2		Калорийность-100,55, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
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-8
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-176,868, Белки-7,876, Жиры-10,249, Углеводы-13,28, ВитаминС-6,584
130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом <i>Крупа гречневая, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-164,81, Белки-3,59, Жиры-4,122, Углеводы-28,338
200	Компот из изюма <i>Изюм, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,82, Белки-0,705, Углеводы-22, ВитаминС-27,416
025	Хлеб пшеничный.	Калорийность-56,235, Белки-0,6, Жиры-0,115, Углеводы-13,2
Итого за Обед		Калорийность-630,059, Белки-18,876, Жиры-21,004, Углеводы-81,270, ВитаминС-42
<u>Полдник</u>		
070	Плюшка Московская <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Дрожжи, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло растительное, Россия</i>	Калорийность-209,996, Белки-6,7, Жиры-7,4, Углеводы-29,09
200	Чай с молоком Без САХАРА	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-269,996, Белки-8,1, Жиры-9, Углеводы-
<u>Ужин</u>		
30/40	Гуляш из отварного мяса <i>Говядина блочная, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Томатная паста, Россия</i>	Калорийность-166,24, Белки-7,654, Жиры-9,476, Углеводы-12,585, ВитаминС-8
130	Спагетти с маслом <i>Спагетти, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-167,057, Белки-3,445, Жиры-4,74, Углеводы-27,668
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
Итого за Ужин		Калорийность-454,587, Белки-12,299, Жиры-14,446,
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261,
Руководитель _____		Мед.работник _____