

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 пшеничная <i>Крупа пшеничная, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-175,26, Белки-5,717, Жиры-5,92, Углеводы-24,778
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	Батон с маслом <i>Масло сливочное, Россия, Батон нарезной, Россия</i>	Калорийность-109,8, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-12,58
Итого за Завтрак		Калорийность-359,52, Белки-10,667, Жиры-12,38, Углеводы-51,358
<u>Завтрак 2</u>		
100	Ряженка	Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
Итого за Завтрак 2		Калорийность-64,5, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-8
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя <i>Мука, Россия, Яйцо, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Морковь, Россия, Грудка куриная, Россия</i>	Калорийность-128,8, Белки-5,18, Жиры-5,48, Углеводы-14,69, ВитаминС-3,58
70	Фрикадельки из куриной грудки <i>Грудка куриная, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Батон нарезной, Россия</i>	Калорийность-135,939, Белки-7,847, Жиры-8,195, Углеводы-8,25
150	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Мука, Россия, Сахар, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-184,4, Белки-3,177, Жиры-6,223, Углеводы-28,127, ВитаминС-6
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-75,88, Белки-0,7, Жиры-0,12, Углеводы-18,004, ВитаминС-22
050	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,019, Белки-18,904, Жиры-21,018, Углеводы-91,071, ВитаминС-31,58
<u>Полдник</u>		
050	Печенье	Калорийность-210,011, Белки-6,611, Жиры-7,476, Углеводы-29,1
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-270,011, Белки-8,011, Жиры-9,076, Углеводы-39,1
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка творожная <i>Творог 9%, Россия, Крупа манная, Россия, Сахар, Россия, Яйцо, Россия, Масло сливочное, Россия, Сметана 15%, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-291,634, Белки-10,918, Жиры-11,376, Углеводы-36,719, ВитаминС-4,42
050	Молоко сгущенное	Калорийность-135,458, Белки-2,6, Жиры-3,25, Углеводы-23,952
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-44,858, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-9,8, ВитаминС-14
Итого за Ужин		Калорийность-475,95, Белки-13,918, Жиры-15,026, Углеводы-71,471, ВитаминС-18,42
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель _____ Мед.работник _____		