

**Детский сад (с 3 до 7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Омлет натуральный</b> <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	<b>Напиток кофейный</b> <i>Кофейный напиток, Россия, Сахар, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-52,9, Белки-1,5, Жиры-1,2, Углеводы-9
30/10/10	<b>Хлеб пшеничный с маслом, сыром</b> <i>Сыр полутвердый, Россия, Масло сливочное, Россия, Хлеб пшеничный, Россия</i>	Калорийность-120,423, Белки-3,712, Жиры-5,175, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-334,897, Белки-10,91, Жиры-10,773, Углеводы-48,098
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
125/1шт	<b>Биойогурт (персик)</b>	Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-13
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-92,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем</b> <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-140,735, Белки-5,683, Жиры-6,747, Углеводы-14,32, ВитаминС-7
70	<b>Котлеты рыбные любительские</b> <i>Горбуша, Россия, Морковь, Россия, Хлеб пшеничный, Россия, Лук репчатый, Россия, Яйцо, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-165,319, Белки-9,43, Жиры-9,539, Углеводы-10,437, ВитаминС-3,126
130	<b>Пюре картофельное</b> <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
050	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-1,2, Жиры-0,23, Углеводы-22
200	<b>Кисель из свежей ягоды</b> <i>Сахар, Россия, Крахмал, Россия, Ягода замороженная (облепиха), Россия</i>	Калорийность-84,088, Белки-0,022, Углеводы-21, ВитаминС-25,693
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-630,462, Белки-18,915, Жиры-21,036, Углеводы-91,337, ВитаминС-38,588
<b><u>Полдник</u></b>		
050	<b>Коржик молочный</b> <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Маргарин, Россия, Яйцо, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Сода пищевая, Россия</i>	Калорийность-203,215, Белки-6,334, Жиры-7,039, Углеводы-28,275
200	<b>Чай без сахара</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-207,215, Белки-6,334, Жиры-7,039, Углеводы-29,275
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Гречаники из печени</b> <i>Печень говяжья, Россия, Масло растительное, Россия, Лук репчатый, Россия, Мука, Россия, Соль, Россия, Яйцо, Россия, Крупа гречневая, Россия</i>	Калорийность-166,963, Белки-8,466, Жиры-9,046, Углеводы-13,78, ВитаминС-3,828
050	<b>Соус сметанный</b> <i>Соль, Россия, Сметана 15%, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-115,34, Белки-2,5, Жиры-3,46, Углеводы-18,55, ВитаминС-7,584
130	<b>Рис припущенный</b> <i>Крупа рисовая, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-169,928, Белки-3,15, Жиры-5,401, Углеводы-27,184
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
025	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Калорийность-56,235, Белки-0,6, Жиры-0,115, Углеводы-13,2
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-534,756, Белки-14,716, Жиры-18,022, Углеводы-79,29, ВитаминС-11,412
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_