

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 Солнышко (кукурузная) <i>Крупа кукурузная, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-181,674, Белки-5,22, Жиры-5,583, Углеводы-27,8
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	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-371,994, Белки-10,24, Жиры-12,183, Углеводы-55,76
<u>Завтрак 2</u>		
200/1шт	Сок детский	Калорийность-79, Белки-0,288, Углеводы-19,5, ВитаминС-20
Итого за Завтрак 2		Калорийность-79, Белки-0,288, Углеводы-19,5, ВитаминС-
<u>Обед</u>		
008	Гренки для супа из пшеничного хлеба	Калорийность-16,81, Белки-0,08, Жиры-0,17, Углеводы-3,74
200	Суп картофельный с горохом <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Горох колотый, Россия, Говядина, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-131,744, Белки-5,026, Жиры-5,949, Углеводы-14,545, ВитаминС-4,48
70	Котлета по-хлыновски <i>Картофель, Россия, Лук репчатый, Россия, Яйцо, Россия, Мука, Россия, Масло растительное, Россия, Говядина, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-182,842, Белки-10,085, Жиры-10,638, Углеводы-11,69, ВитаминС-0,192
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	Компот из кураги <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-66,4, Белки-0,84, Жиры-0,161, Углеводы-15,4
Итого за Обед		Калорийность-630,036, Белки-18,905, Жиры-21,002, Углеводы-91,375, ВитаминС-26,672
<u>Полдник</u>		
050	Хлопья кукурузные	Калорийность-137,304, Белки-3,105, Жиры-4,02, Углеводы-22,176
200	Йогурт (клубника)	Калорийность-132,824, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16,956
Итого за Полдник		Калорийность-270,128, Белки-8,105, Жиры-9,02, Углеводы-39,132
<u>Ужин</u>		
20	Сельдь соленая	Калорийность-25,44, Белки-1,167, Жиры-2,308
200	Запеканка картофельная с грудкой куриной	Калорийность-337,79, Белки-14,575, Жиры-15,349, Углеводы-34,857, ВитаминС-3,328
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
030	Хлеб пшеничный	Калорийность-59,322, Белки-0,72, Жиры-0,138, Углеводы-13,8
Итого за Ужин		Калорийность-448,842, Белки-16,462, Жиры-17,795, Углеводы-55,233, ВитаминС-3,328
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель _____		Мед.работник _____