

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-193,527, Белки-5,22, Жиры-5,583, Углеводы-30,6
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
30/10/10	Батон пшеничный с маслом, сыром <i>Сыр полутвердый, Россия, Масло сливочное, Россия, Батон нарезной, Россия</i>	Калорийность-116,975, Белки-4,04, Жиры-5,175, Углеводы-13,56
Итого за Завтрак		Калорийность-363,402, Белки-10,76, Жиры-11,958, Углеводы-53,16
<u>Завтрак 2</u>		
150	Бифивит.	Калорийность-108,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-15
Итого за Завтрак 2		Калорийность-108,75, 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-4
40/40	Бефстроганов из отварного мяса <i>Соль, Россия, Мука, Россия, Сметана 15%, Россия, Говядина, Россия</i>	Калорийность-169,032, Белки-8,083, Жиры-9,5, Углеводы-12,8, ВитаминС-6,651
130	Макароны отварные <i>Макаронные изделия, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-142,010, Белки-2,019, Жиры-5,887, Углеводы-24
200	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-15,88, Белки-0,1, Жиры-0,12, Углеводы-18,004, ВитаминС-22
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-633,314, Белки-18,907, Жиры-21,007, Углеводы-62,314, ВитаминС-15,731
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Веснушка" <i>Мука, Россия, Сахар, Россия, Масло растительное, Россия, Яйцо, Россия, Соль, Россия, Дрожжи, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Изюм, Россия</i>	Калорийность-210,044, Белки-6,1, Жиры-1,4, Углеводы-29,161, ВитаминС-1,618
200	Чай с молоком б/сах <i>Чай, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия</i>	Калорийность-60, Белки-1,4, Жиры-1,6, Углеводы-10
Итого за Полдник		Калорийность-270,044, Белки-8,1, Жиры-9, Углеводы-29,161, ВитаминС-1,618
<u>Ужин</u>		
80	Биточки рыбные с овощами запеченные <i>Горбуша, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло растительное, Россия, Мука, Россия, Морковь, Россия, Соль, Россия, Сыр полутвердый, Россия, Сметана 15%, Россия, Капуста белокочанная, Россия</i>	Калорийность-194,913, Белки-8,333, Жиры-9,177, Углеводы-20,561, ВитаминС-11,536
150	Пюре картофельное <i>Картофель, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-150,181, Белки-3,15, Жиры-4,608, Углеводы-24,177, ВитаминС-4,195
200	Чай с сахаром <i>Чай, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-26,29, Углеводы-6,576
25	Хлеб Дарницкий	Калорийность-52,5, Белки-1, Жиры-0,5, Углеводы-11
Итого за Ужин		Калорийность-424,49, Белки-12,483, Жиры-14,285, Углеводы-62,314, ВитаминС-15,731
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____