

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 манная <i>Крупа манная, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-169,766, Белки-5,8, Жиры-5,534, Углеводы-24,19
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
30/10/10	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-361,201, Белки-11,17, Жиры-12,169, Углеводы-51.75
<u>Завтрак 2</u>		
150	Ряженка	Калорийность-104,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-14
Итого за Завтрак 2		Калорийность-104,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клецками <i>Картофель, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия, Яйцо, Россия, Мука, Россия</i>	Калорийность-126,18, Белки-5,09, Жиры-5,74, Углеводы-13,54, ВитаминС-3,6
70	Котлеты рубленые куриные <i>Грудка куриная, Россия, Батон нарезной, Россия, Масло растительное, Россия, Масло сливочное, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-161,512, Белки-8,098, Жиры-9,181, Углеводы-11,75
030	Соус сметанный с томатом <i>Сметана 15%, Россия, Мука, Россия, Томатная паста, Россия, Соль, Россия, Сахар, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-44,269, Белки-1,01, Жиры-1,541, Углеводы-6,59, ВитаминС-4,4
130	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Россия, Соль, Россия, Масло сливочное, Россия</i>	Калорийность-155,337, Белки-3,54, Жиры-4,825, Углеводы-24,438
200	Компот из кураги <i>Абрикосы сушеные "Урюк", Сахар, Россия</i>	Калорийность-90,164, Белки-0,541, Углеводы-22, ВитаминС-22
040	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-1,6, Жиры-0,8, Углеводы-17,6
Итого за Обед		Калорийность-661,462, Белки-19,879, Жиры-22,087, Углеводы-95.918, ВитаминС-30
<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-274,74, Белки-10,76, Жиры-12,458, Углеводы-29,738, ВитаминС-1,77
50	Соус из ягод св/морож <i>Ягода замороженная (облепиха), Россия, Крахмал, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-71,436, Белки-0,03, Жиры-0,06, Углеводы-17,694, ВитаминС-2,23
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
100	Яблоки свежие	Калорийность-52,4, Белки-0,4, Жиры-0,4, Углеводы-11,8, ВитаминС-16
Итого за Ужин		Калорийность-402,576, Белки-11,19, Жиры-12,918, Углеводы-60.232, ВитаминС-20
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____
