

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 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	Бифивит.	Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12
Итого за Завтрак 2		Калорийность-96,75, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью и мясом <i>Макаронные изделия, Россия, Соль, Россия, Масло растительное, Россия, Морковь, Россия, Лук репчатый, Россия, Говядина, Россия, Картофель, Россия</i>	Калорийность-126,97, Белки-5,2, Жиры-5,418, Углеводы-14,352, ВитаминС-5
190	Голубцы ленивые <i>Говядина, Россия, Капуста белокочанная, Россия, Крупа рисовая, Россия, Лук репчатый, Россия, Масло растительное, Россия, Яйцо, Россия, Сметана 15%, Россия, Мука, Россия, Томатная паста, Россия, Соль, Россия</i>	Калорийность-317,989, Белки-11,682, Жиры-14,589, Углеводы-34,99, ВитаминС-8
200	Напиток из шиповника. <i>Шиповник, Россия, Сахар, Россия</i>	Калорийность-80,084, Белки-0,021, Углеводы-20, ВитаминС-21
050	Хлеб Дарницкий	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-630,043, Белки-18,903, Жиры-21,007, Углеводы-91,342, ВитаминС-34
<u>Полдник</u>		
050	Печенье Овсяное	Калорийность-201,3, Белки-6,016, Жиры-6,573, Углеводы 29,095
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-261,3, Белки-7,416, Жиры-8,173, Углеводы 39,095
<u>Ужин</u>		
50	Икра кабачковая	Калорийность-45,479, Белки-0,5, Жиры-2,391, Углеводы-5,49
180	Рыба запеченая с картофелем (минтай) <i>Минтай, Россия, Картофель, Россия, Масло сливочное, Россия, Мука, Россия, Лук репчатый, Россия, Соль, Россия, Молоко питьевое пастеризованное 2,5%, Россия, Сыр полутвердый, Россия</i>	Калорийность-299,811, Белки-11,061, Жиры-11,81, Углеводы-37,744, ВитаминС-6,5
200	Чай с лимоном <i>Чай, Россия, Сахар, Россия, Лимоны, Китай</i>	Калорийность-41,516, Углеводы-10,379, ВитаминС-9,5
30	Хлеб Дарницкий	Калорийность-63,9, Белки-1,2, Жиры-0,7, Углеводы-13,2
Итого за Ужин		Калорийность-450,706, Белки-12,761, Жиры-14,901, Углеводы-66.813, ВитаминС-16
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____

]

-

-

-

-

-

-

-

-

-