

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-162,452, Белки-5,93, Жиры-6, Углеводы-21,183
200	Чай с молоком	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
	Итого за Завтрак	Калорийность-350,512, Белки-10,95, Жиры-13,5, Углеводы-45,763
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-100,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
048/1шт	Яйцо вареное	Калорийность-35,96, Белки-2,04, Жиры-3
200	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-136,514, Белки-5,111, Жиры-5,83, Углеводы-15,907, ВитаминС-5
70	Котлета рыбная запеченная	Калорийность-99,2, Белки-7,867, Жиры-4, Углеводы-8
040	Соус сметанный	Калорийность-85,933, Белки-1,81, Жиры-3,47, Углеводы-9,42
130	Рис припущенный	Калорийность-120,465, Белки-3,09, Жиры-5,02, Углеводы-24,53
200	Напиток из шиповника	Калорийность-72,84, Углеводы-18, ВитаминС-20,468
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
	Итого за Обед	Калорийность-645,912, Белки-21,139, Жиры-21,55, Углеводы-98,057, ВитаминС-25,468
<u>Полдник</u>		
80	Крендель на сахаре	Калорийность-215,8, Белки-4,738, Жиры-8,605, Углеводы-29,98
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
	Итого за Полдник	Калорийность-219,8, Белки-4,738, Жиры-8,605, Углеводы-30,98
<u>Ужин</u>		
140/50	Жаркое по - домашнему	Калорийность-309,742, Белки-12,552, Жиры-12,985, Углеводы-36, ВитаминС-3,469
200	Чай с сахаром	Калорийность-56, Углеводы-12
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-60,18, Белки-1,2, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-57,184, Углеводы-14, ВитаминС-21,063
	Итого за Ужин	Калорийность-483,106, Белки-14,048, Жиры-13,215, Углеводы-75,2, ВитаминС-24,532
	Итого за день	Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50
Руководитель	Мед.работник	

Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-139,151, Белки-4,9, Жиры-3,351, Углеводы-18,89
180	Чай с молоком	Калорийность-50,28, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-6,87
25/5	Бутерброд с маслом	Калорийность-115,32, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13,1
	Итого за Завтрак	Калорийность-304,751, Белки-9,1, Жиры-9,351, Углеводы-38,86
<u>Завтрак 2</u>		
125/1шт	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-4,07
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-72,67, Белки-3,125, Жиры-3,13, Углеводы-8, ВитаминС-4,07
<u>Обед</u>		
048/1шт	Яйцо вареное	Калорийность-35,96, Белки-2,04, Жиры-3
150	Свекольник (борщ с картофелем)	Калорийность-112,83, Белки-4,05, Жиры-4,87, Углеводы-14,001, ВитаминС-5,24
60	Котлеты рыбные запеченные	Калорийность-85,464, Белки-6, Жиры-5,496, Углеводы-3
020	Соус сметанный	Калорийность-54,75, Белки-1,25, Жиры-2,75, Углеводы-9,26
110	Рис припущенный	Калорийность-112, Белки-2,05, Жиры-3,098, Углеводы-19,87
150	Напиток из шиповника	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-18,144
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
	Итого за Обед	Калорийность-552,004, Белки-16,602, Жиры-19,444, Углеводы-82,131, ВитаминС-23,386
<u>Полдник</u>		
60	Крендель на сахаре	Калорийность-154, Белки-3,215, Жиры-6,845, Углеводы-20,056
180	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
	Итого за Полдник	Калорийность-158, Белки-3,215, Жиры-6,845, Углеводы-21,056
<u>Ужин</u>		
110/40	Жаркое по-домашнему	Калорийность-203, Белки-9,078, Жиры-8,115, Углеводы-26,789, ВитаминС-7,544
180	Чай с сахаром	Калорийность-24, Углеводы-6
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-47,735, Белки-0,6, Углеводы-11
95	Яблоки свежие	Калорийность-37,84, Углеводы-9,164, ВитаминС-10
	Итого за Ужин	Калорийность-312,575, Белки-9,958, Жиры-8,23, Углеводы-52,953, ВитаминС-17,544
	Итого за день	Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45
Руководитель	Мед.работник	
МАУ "Комбинат детского питания"		18.05.2023

Сотрудники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Обед</i>		
250	<i>Свекольник (борщ с картофелем)</i>	Калорийность-110, Белки-2,04, Жиры-5, Углеводы-14,1, ВитаминС-8,78
50	<i>Сосиски отварные</i>	
130	<i>Рис припущенный</i>	
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-40, Углеводы-9,99
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	
	Итого за Обед	Калорийность-150, Белки-2,1, Жиры-5,02, Углеводы-24,09, ВитаминС-8,81
	Итого за день	Калорийность-150, Белки-2,1, Жиры-5,02, Углеводы-24,09, ВитаминС-8,81
Руководитель _____	Мед.работник _____	