

Детский сад № 8

Завтрак

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10

Калорийность-57, Углеводы-15

Калорийность-38, Жиры-4

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Калорийность-269, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-4!

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Калорийность-157, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15

Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15

Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19

Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Калорийность-88, Углеводы-22

Калорийность-769, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-112

Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27

Калорийность-270, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34

Итого за день Калорийность-1 388, Белки-47, Жиры-39, Углевода-206

МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад №8 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

Суп молочный с
150/2 макаронными изделиями
150/2

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10

молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль

150 Чай с сахаром дс12(ясли)

Калорийность-57, Углеводы-15

сахар, чай

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

30 Хлеб ржаной 30

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак

Калорийность-269, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-41

2-ой Завтрак

75 Яблоки 75

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Обед

Борщ с капустой и
150/5 картофелем со сметаной
150/5

свекла, капуста, картофель, лук, морковь, сметана, томатная паста, масло растительное, сахар, соль

60/5 Зразы рыбные с яйцом 60/5

Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15

рыба свежемороженая, молоко, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, масло сливочное, сухари

панировочные, крупа рисовая, соль

120 Пюре картофельное 120

Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19

картофель, молоко, масло сливочное, соль

25 Хлеб пшеничный 25

25 Хлеб ржаной 25

150 Компот из сухофруктов 150

Калорийность-88, Углеводы-22

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Итого за Обед

Калорийность-405, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-56

Полдник

50 Сдоба обыкновенная 50

Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27

мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль

150 Молоко кипяченое

Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10

Итого за Полдник

Калорийность-270, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-37

Итого за день

Калорийность-1 024, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-153