

МБДОУ №8 Сказка (Дети МБДОУ № 8 "Сказка")

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

Завтрак120\20 **Оладьи с повидлом 120/10**

мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, дрожжи, соль

200/7 **Чай с лимоном дс12**

сахар, лимон, чай

5 **Масло сливочное 5**40 **Хлеб пшеничный 40**

Калорийность-65, Углеводы-16

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-103, Жиры-4, Углеводы-162-ой Завтрак75 **Яблоки 75**

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19Обед200 **Суп картофельный с крупой 200**

картофель, лук, морковь, крупа пшено, соль, масло растительное

80/5 **Котлеты рыбные 80/5**

рыба свежемороженая, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Пюре картофельное 150**

картофель, молоко, масло сливочное, соль

50 **Хлеб пшеничный 50**180 **Компот из сухофруктов 180**

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Калорийность-167, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-14

Калорийность-200, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-13

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

Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42

Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед Калорийность-800, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-110Полдник180 **Кефир 180**

Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

40 **Пряник**

Калорийность-14, Углеводы-2

Итого за Полдник Калорийность-116, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9**Итого за день** Калорийность-1 099, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-154

МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад №8 ясли

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

Завтрак

120\10 Оладьи с повидлом 120/10

мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, дрожжи, соль

150/5 Чай с лимоном 150/5

сахар, лимон, чай

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

30 Хлеб пшеничный 30

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

Итого за Завтрак

Калорийность-165, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25

2-ой Завтрак

75 Яблоки свежие 75

Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9

Обед

50 Хлеб пшеничный 50

Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42

150 Суп картофельный с крупой
150

картофель, лук, морковь, крупа пшено, соль, масло растительное

60/5 Котлеты рыбные 60/5

рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

120 Пюре картофельное 120

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

картофель, молоко, масло сливочное, соль

150 Компот из сухофруктов 150

Калорийность-88, Углеводы-22

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Итого за Обед

Калорийность-433, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-83

Полдник

150 Кефир 150

30 Пряники в ассортименте

Итого за ПолдникИтого за день Калорийность-638, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-117