

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



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал) Белки (г) Жиры (г) Углеводы (г) Витамины (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

200/5 **Каша жидкая молочная
пшеничная с маслом 200 /5**

молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром 200**

сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15

40 **Хлеб пшеничный 40**

5 **Масло сливочное 5**

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-95, Жиры-4, Углеводы-15

2-ой Завтрак

180 **Напиток овощной 180**

Итого за 2-ой Завтрак

Обед

200 **Суп из овощей**

картофель, капуста, морковь, лук, зеленый горошек, масло растительное, соль

80/160 **Плов из птицы 80/160**

куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль

50 **Хлеб пшеничный 50**

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

180 **Компот из свежих яблок 180**

яблоки, сахар, кислота лимонная

Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36

Итого за Обед Калорийность-348, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-78

Полдник

180 **Кефир 180**

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

50 **Пирожок печеный с
повидлом 50**

Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50

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

Итого за Полдник Калорийность-400, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57

Итого за день Калорийность-843, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-150

ДОУ №8 Сказка (Сотрудники МБДОУ № 8)

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

200 **Суп из овощей**

картофель, капуста, морковь, лук, зеленый горошек, масло растительное, соль

50 **Хлеб пшеничный 50**

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

180 **Компот из свежих яблок 180**

яблоки, сахар, кислота лимонная

Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36

Итого за Обед Калорийность-348, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-78**Итого за день** Калорийность-348, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-78