



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/7	Чай с лимоном дс12 <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-65, Углеводы-16
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-289, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
200	Борщ вегетарианский <small>свекла, капуста, картофель, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, лук, соль, мука</small>	Калорийность-160, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15
80	Котлета Пермская <small>говядина, хлеб пшеничный, яйцо, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
60	Хлеб пшеничный 60	
180	Компот из сухофруктов 180 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-639, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-357, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-168



МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад №8 ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Чай с лимоном дс12(ясли) <small>сахар, лимон, чай</small>	Калорийность-65, Углеводы-16
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-289, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Сок фруктовый в ассортименте 150	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
150	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <small>свекла, капуста, картофель, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, лук, соль, мука</small>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
60	Котлета " Пермская " 60 <small>говядина, яйцо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
120	Пюре картофельное 120 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-88, Углеводы-22
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-89
Итого за Обед		Калорийность-482, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
150	Молоко кипяченое	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-185