

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



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

Завтрак

200/5 **Каша жидкая молочная
пшеничная с маслом 200/5**
молоко, крупа пшеничная, сахар, масло сливочное, соль

Калорийность-254, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33

180 **Кофейный напиток с
молоком 3-7 лет**
молоко, сахар, кофейный напиток

Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16

40 **Хлеб ржаной 40**

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

15 **Сыр российский 15**

Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4

Итого за Завтрак

Калорийность-494, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-65

2-ой Завтрак

75 **Бананы свежие 75**

Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16

Обед

200 **Суп картофельный с
клецками 200**
картофель, мука, морковь, лук, яйцо, масло сливочное, соль

Калорийность-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20

80 **Котлеты из говядины 80**
говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16

150 **Капуста тушеная 150**
капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль

Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30

30 **Хлеб пшеничный 30**

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

30 **Хлеб ржаной 30**

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

180 **Напиток из плодов
шиповника**
сахар, шиповник

Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-37

Итого за Обед

Калорийность-858, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-131

Полдник

50 **Коржики молочные 50**
мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин

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

180 **Ряженка 180**

Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14

Итого за Полдник

Калорийность-397, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-64

Итого за день

Калорийность-1 816, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-269

МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад №8)



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

Завтрак

150\5 **Каша молочная пшеничная с маслом 150\5**

молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль

150 **Кофейный напиток с молоком 150**

молоко, сахар, кофейный напиток

15 **Сыр российский 15**

30 **Хлеб ржаной 30**

Калорийность-114, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11

Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-250, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-37

2-ой Завтрак

75 **Бананы свежие 75**

Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16

Обед

150 **Суп картофельный с клецками 150**

картофель, мука, морковь, лук, яйцо, соль, масло растительное, масло сливочное

60 **Котлеты из говядины 60**

Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16

говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

120 **Капуста тушеная 120**

капуста, томатная паста, лук, масло сливочное, сахар, морковь, мука, соль

25 **Хлеб пшеничный 25**

25 **Хлеб ржаной 25**

150 **Напиток из плодов шиповника 150**

сахар, шиповник

Итого за Обед Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16

Полдник

50 **Коржики молочные 50**

мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин

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

150 **Ряженка 150**

Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12

Итого за Полдник Калорийность-397, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-62

Итого за день Калорийность-972, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-126