

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

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

Завтрак

100/10 **Сырники из творога со
сгущенным молоком 100\10**

творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль

200 **Чай с сахаром 200**

сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15

40 **Хлеб ржаной 40**

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

5 **Масло сливочное 5**

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-175, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31

2-ой Завтрак

75 **Яблоки 75**

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Обед

200 **Суп картофельный с
вермишелью 200**

картофель, морковь, лук, макаронные изделия, соль, масло растительное

Калорийность-108, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18

80 **Котлеты из говядины 80**

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

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

150/5 **Каша пшеничная
рассыпчатая с маслом 150/5**

крупа пшеничная, масло сливочное, соль

Калорийность-311, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-48

30 **Хлеб пшеничный 30**

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

30 **Хлеб ржаной 30**

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

180 **Компот из сухофруктов 180**

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед Калорийность-972, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-145

Полдник

180 **Кефир 180**

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

50 **Крендель сахарный 50**

Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41

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

Итого за Полдник Калорийность-357, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-7

Итого за день Калорийность-1 584, Белки-46, Жиры-79, Углеводы-202

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>		
100\10	Сырники из творога со сгущенным молоком 100\10 <small>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</small>	
150/7	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	Калорийность-28, Углеводы-7
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Яблоки свежие 75	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с вермишелью 150 <small>картофель, морковь, лук, макаронные изделия, масло растительное, соль</small>	
60	Котлеты из говядины 60 <small>говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
120	Каша пшеничная рассыпчатая ясли 120 <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-177, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-31
25	Хлеб пшеничный 25	
25	Хлеб ржаной 25	
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-523, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
50	Крендель сахарный 50 <small>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</small>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
150	Кефир 150	
Итого за Полдник		Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
Итого за день		Калорийность-964, Белки-31, Жиры-64, Углеводы-101

