

МБДОУ №8 Сказка (Дети МБДОУ № 8)

УТВЕРЖДАЮ



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

Завтрак

120\20 Оладьи с повидлом 120/10

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

200/7 Чай с лимоном дс12

сахар, лимон, чай

Калорийность-65, Углеводы-16

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

40 Хлеб пшеничный 40

Итого за Завтрак Калорийность-103, Жиры-4, Углеводы-16

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 крупой 200

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

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

80/5 Котлеты рыбные 80/5

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

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

150 Пюре картофельное 150

картофель, молоко, масло сливочное, соль

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

50 Хлеб пшеничный 50

Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-12

180 Компот из сухофруктов 180

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед Калорийность-800, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-110

Полдник

180 Кефир 180

Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12

40 Пряник

Калорийность-14, Углеводы-2

Итого за Полдник Калорийность-116, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14

Итого за день Калорийность-1099, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-154

