

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>		
120\10	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120 <small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, соль</small>	Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40
180	Какао с молоком 180 <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-646, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-88
<u>2-ой Завтрак</u>		
180	Напиток овощной 180	
Итого за 2-ой Завтрак		
<u>Обед</u>		
200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 <small>свекла, картофель, морковь, фасоль, лук, томатная паста, сметана, масло растительное, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная</small>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
80	Котлеты из говядины 80 <small>говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
130	Макароны отварные с маслом дс12 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
60	Хлеб пшеничный 60	
180	Компот из свежих яблок 180 <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Обед		Калорийность-731, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-104
<u>Полдник</u>		
180	Напиток из плодов шиповника <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-37
50	Булочка "Умница"	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-235, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-52
Итого за день		Калорийность-1 612, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-244





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	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10 <small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, соль</small>	Калорийность-298, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-34
150	Какао с молоком 150 <small>молоко, сахар, какао</small>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-82
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Напиток овощной	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
<u>Обед</u>		
150	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5 <small>свекла, картофель, фасоль, морковь, лук, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная</small>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
60	Котлеты из говядины 60 <small>говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
130	Макаронны отварные с маслом 130 дс 62 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42
150	Компот из свежих яблок 150 <small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Обед		Калорийность-943, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-146
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "Умница"	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года <small>шиповник, сахар</small>	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-162, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29
Итого за день		Калорийность-1 792, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-291