

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>		
100/10	Сырники из творога со сгущенным молоком 100\10 <i>творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль</i>	
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар, чай</i>	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
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Яблоки 75	Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с вермишелью 200 <i>картофель, морковь, макаронные изделия, лук, соль, масло растительное</i>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
80	Котлеты из говядины 80 <i>говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
150/5	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом 150/5 <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	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 <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-972, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-145
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Крендель сахарный 50 <i>мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль</i>	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
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>	Калорийность-28, Углеводы-7
150/7	Чай с сахаром <small>сахар, чай</small>	Калорийность-38, Жиры-4
5	Масло сливочное 5	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
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, макаронные изделия, лук, масло растительное, соль</small>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
60	Котлеты из говядины 60 <small>говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-177, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-31
120	Каша пшеничная рассыпчатая ясли 120 <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-88, Углеводы-22
25	Хлеб пшеничный 25	
25	Хлеб ржаной 25	
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-523, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-69
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	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
Итого за Полдник		Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
Итого за день		Калорийность-964, Белки-31, Жиры-64, Углеводы-101