



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>		
106\5	Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-280, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16
200/7	Чай с лимоном 200/7 сахар, лимон, чай	Калорийность-29, Углеводы-7
40	Хлеб пшеничный 40	
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-347, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-23
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Мандарин 75	
Итого за 2-ой Завтрак		
<u>Обед</u>		
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем дс12 капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
80/50	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом 80/50 говядина, лук, сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль	Калорийность-257, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-17
150/5	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-321, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50
60	Хлеб пшеничный 60	
180	Кисель из яблок свежих яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная	Калорийность-139, Углеводы-35
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-114
<u>Полдник</u>		
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
200	Чай с молоком 200 молоко, сахар, чай	
Итого за Полдник		Калорийность-235, Углеводы-32
Итого за день		Калорийность-1 396, Белки-31, Жиры-58, Углеводы-169



МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад №8 ясли)

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

Завтрак

80/5	Омлет натуральный с маслом сливочным 80/5 яйцо, молоко, масло сливочное, соль	
150/5	Чай с лимоном дс12(ясли) сахар, лимон, чай	Калорийность-65, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30 г	
15	Сыр российский 15	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-159, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-16

2-ой Завтрак

100	Мандарин 100	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-45, Углеводы-10

Обед

150/5	Щи из свежей капусты с картофелем дс12(ясли) капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
60/30	Тефтели из говядины с соусом 60\30 говядина, лук, сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль	Калорийность-257, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-17
120/5	Каша гречневая рассыпчатая 120/5 крупа гречневая, масло сливочное, соль	
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42
150	Кисель из яблок свежих 150 яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная	

Итого за Обед Калорийность-566, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-71

Полдник

40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
150	Чай с молоком 150 молоко, сахар, чай	

Итого за Полдник Калорийность-235, Углеводы-32

Итого за день Калорийность-1 005, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-129