

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



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

Завтрак

200/7 Чай с лимоном дс12

сахар, лимон, чай

Калорийность-65, Углеводы-16

60 Икра кабачковая
(консервированная) 60

Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

40 Яйцо вареное 40

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

40 Хлеб ржаной 40

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак

Калорийность-289, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36

2-ой Завтрак180 Сок фруктовый в
ассортименте 180

Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21

Обед

200 Борщ вегетарианский

капуста, свекла, картофель, морковь, масло растительное, сметана, лук, томатная паста, соль, мука

Калорийность-160, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-45

80 Котлета Пермская

говядина, хлеб пшеничный, яйцо, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль

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

150 Пюре картофельное 150

картофель, молоко, масло сливочное, соль

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

60 Хлеб пшеничный 60

180 Компот из сухофруктов 180

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед

Калорийность-639, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-72

Полдник

180 Молоко кипяченое 180

Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19

40 Печенье сдобное 40

Калорийность-235, Углеводы-32

Итого за Полдник

Калорийность-357, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-51

Итого за день

Калорийность-1 373, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-159

МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад №8)



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

Завтрак

150/5 Чай с лимоном дс12(ясли)

сахар, лимон, чай

Калорийность-65, Углеводы-16

60 Икра кабачковая
(консервированная) 60

Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1

40 Яйцо вареное 40

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

30 Хлеб ржаной 30

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак

Калорийность-289, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32

2-ой Завтрак150 Сок фруктовый в
ассортименте 150

Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21

Обед150 Борщ вегетарианский
(мелкошинкованный)

капуста, свекла, картофель, морковь, масло растительное, сметана, томатная паста, лук, соль, мука

Калорийность-49, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9

60 Котлета "Пермская" 60

говядина, яйцо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль

120 Пюре картофельное 120

картофель, молоко, масло сливочное, соль

Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25

50 Хлеб пшеничный 50

Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-41

150 Компот из сухофруктов 150

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед

Калорийность-482, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-78

Полдник

40 Печенье сдобное 40

Калорийность-235, Углеводы-32

150 Молоко кипяченое

Калорийность-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11

Итого за Полдник

Калорийность-325, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-43

Итого за день

Калорийность-1 184, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-153