

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>		
200/3	Суп молочный с макаронными изделиями 200/3 молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10
200	Чай с сахаром 200 сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-269, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-41
<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>		
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 свекла, картофель, капуста, лук, морковь, томатная паста, сметана, масло растительное, соль, сахар	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15
80	Зразы рыбные с яйцом 80 рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, сухари панировочные, крупа рисовая, соль	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
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 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-769, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-112
<u>Полдник</u>		
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
50	Сдоба обыкновенная 50 мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27
Итого за Полдник		Калорийность-270, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34
Итого за день		Калорийность-1 388, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-206

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

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

Завтрак

150/2	Суп молочный с макаронными изделиями 150/2	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10
	молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль	
150	Чай с сахаром дс12(ясли) сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-269, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-41

2-ой Завтрак

75	Яблоки 75	Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19
----	------------------	---------------------------------------

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Обед

150/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5	
	свекла, капуста, картофель, лук, морковь, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, сахар	
60/5	Зразы рыбные с яйцом 60/5	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
	рыба свежемороженая, молоко, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, яйцо, сухари панировочные, крупа рисовая, соль	
120	Пюре картофельное 120	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
	картофель, молоко, масло сливочное, соль	
25	Хлеб пшеничный 25	
25	Хлеб ржаной 25	
150	Компот из сухофруктов 150	Калорийность-88, Углеводы-22
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная	

Итого за Обед Калорийность-405, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-56

Полдник

50	Сдоба обыкновенная 50	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27
	мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль	
150	Молоко кипяченое	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийность-270, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-37

Итого за день Калорийность-1 024, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-153