

МБДОУ №8 Сказка (Дети МБДОУ №8)



ТВЕРЖДАЮ
 2025
 Н.Ю. Новомлинская

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

Завтрак

200/5 **Каша вязкая молочная рисовая 200/5**

молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль

Калорийность-333, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47

200 **Чай с сахаром 200**

сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15

15 **Сыр российский 15**

Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4

40 **Хлеб пшеничный 40**

5 **Масло сливочное 5**

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак

Калорийность-484, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-62

2-ой Завтрак

75 **Яблоки 75**

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Обед

200 **Суп картофельный с лапшой домашней 200**

картофель, лук, морковь, мука, соль, яйцо, масло растительное

Калорийность-165, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31

80 **Биточки из птицы**

куры, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Рагу из овощей 150**

картофель, морковь, лук, капуста, томатная паста, масло растительное, масло сливочное, мука, соль, сахар

Калорийность-252, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-38

30 **Хлеб пшеничный 30**

Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-26

30 **Хлеб ржаной 30**

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

180 **Кисель из яблок свежих**

яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная

Калорийность-139, Углеводы-35

Итого за Обед

Калорийность-763, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-100

Полдник

200 **Чай с молоком 200**

молоко, сахар, чай

50 **Булочка домашняя**

мука, маргарин, сахар, дрожжи, яйцо, соль

Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31

Итого за Полдник

Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31

Итого за день

Калорийность-1 526, Белки-31, Жиры-42, Углеводы-163

МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад № 8 «Сказка»)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)
<u>Завтрак</u>		
150/5	Каша вязкая молочная рисовая 150/5 молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-57
150	Чай с сахаром 150 сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
10	Сыр российский 10	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-87
<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>		
150	Кисель из яблок свежих яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная	Калорийность-116, Углеводы-29
150	Суп картофельный с лапшой домашней 150 картофель, лук, морковь, мука, яйцо, масло растительное, соль	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
60	Биточки из птицы 60 куры, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	
120/5	Рагу из овощей 120/5 картофель, морковь, капуста, лук, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, мука, соль, сахар	Калорийность-252, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-23
25	Хлеб пшеничный 25	
25	Хлеб ржаной 25	
Итого за Обед		Калорийность-533, Белки-6, Жиры-20, Углеводы-57
<u>Полдник</u>		
50	Булочка домашняя мука, маргарин, сахар, дрожжи, яйцо, соль	Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
150	Чай с молоком 150 молоко, сахар, чай	
Итого за Полдник		Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
Итого за день		Калорийность-1 402, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-123