

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

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

Завтрак

200/5 **Каша жидкая молочная
пшеничная с маслом 200 /5**

молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром 200**

сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15

40 **Хлеб пшеничный 40**

5 **Масло сливочное 5**

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-95, Жиры-4, Углеводы-15

2-ой Завтрак

180 **Напиток овощной 180**

Итого за 2-ой Завтрак

Обед

200 **Суп из овощей**

картофель, капуста, лук, морковь, зеленый горошек, масло растительное, соль

80/160 **Плов из птицы 80/160**

куры, крупа рисовая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, соль

50 **Хлеб пшеничный 50**

Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42

180 **Компот из свежих яблок 180**

яблоки, сахар, кислота лимонная

Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36

Итого за Обед Калорийность-348, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-78

Полдник

180 **Кефир 180**

Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

50 **Пирожок печеный с
повидлом 50**

Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50

мука, повидло, сахар, яйцо, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное

Итого за Полдник Калорийность-400, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57

Итого за день Калорийность-843, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-150

16.07.2025

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

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

Завтрак

150\5	Каша пшениная жидкая 150\5 молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17
150	Чай с сахаром 150 сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25

Итого за Завтрак

Калорийность-341, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-57

2-ой Завтрак

150	Напиток овощной	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
-----	------------------------	---------------------------------------

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-91; Белки-1, Углеводы-34

Обед

50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42
150	Суп из овощей ясли картофель, капуста, лук, морковь, зеленый горошек, масло растительное, соль	
60\140	Плов из птицы 60\140 куры, крупа рисовая, морковь, лук, масло растительное, томатная паста, соль	
150	Компот из свежих яблок 150 яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36

Итого за Обед

Калорийность-348, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-78

Полдник

50	Пирожок печеный с повидлом 50 мука, повидло, сахар, яйцо, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
150	Кефир 150	

Итого за Полдник

Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50

Итого за день Калорийность-1 078, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-219