

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 пшеничная, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-254, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-33
180	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
15	Сыр российский 15	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-494, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-65
2-ой Завтрак		
75	Бананы свежие 75	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
Обед		
200	Суп картофельный с клецками 200 картофель, мука, лук, морковь, яйцо, масло сливочное, соль	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
80	Котлеты из говядины 80 говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
150	Капуста тушеная 150 капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
180	Напиток из плодов шиповника сахар, шиповник	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Обед		Калорийность-858, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-131
Полдник		
50	Коржики молочные 50 мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
180	Ряженка 180	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57
Итого за день		Калорийность-1 816, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-269

МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад №8 ясли



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150\5	Каша молочная пшеничная с маслом 150\5 молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль	
150	Кофейный напиток с молоком 150 молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
15	Сыр российский 15	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-250, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-37
<u>2-ой Завтрак</u>		
75	Бананы свежие 75	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с клецками 150 картофель, мука, лук, морковь, яйцо, соль, масло растительное, масло сливочное	
60	Котлеты из говядины 60 говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
120	Капуста тушеная 120 капуста, томатная паста, лук, масло сливочное, сахар, морковь, мука, соль	
25	Хлеб пшеничный 25	
25	Хлеб ржаной 25	
150	Напиток из плодов шиповника 150 сахар, шиповник	
Итого за Обед		Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
<u>Полдник</u>		
50	Коржики молочные 50 мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
150	Ряженка 150	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57
Итого за день		Калорийность-972, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-126