

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>		
120\20	Оладьи с повидлом 120/10 мука, повидло, масло растительное, яйцо, сахар, дрожжи, соль	
200/7	Чай с лимоном дс12 сахар, лимон, чай	Калорийность-65, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб пшеничный 40	
Итого за Завтрак		Калорийность-103, Жиры-4, Углеводы-16
<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	Суп картофельный с крупой 200 картофель, морковь, лук, крупа пшено, соль, масло растительное	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-14
80/5	Котлеты рыбные 80/5 рыба свежемороженая, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-200, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-13
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42
180	Компот из сухофруктов 180 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-800, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-110
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
40	Пряник	Калорийность-14, Углеводы-2
Итого за Полдник		Калорийность-116, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-154

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

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

Завтрак**120/10 Оладьи с повидлом 120/10**

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

150/5 Чай с лимоном 150/5

сахар, лимон, чай

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

30 Хлеб пшеничный 30

Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25

Итого за Завтрак

Калорийность-165, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25

2-ой Завтрак**75 Яблоки свежие 75**

Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9

Обед**50 Хлеб пшеничный 50**

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

150 Суп картофельный с крупой 150

картофель, морковь, лук, крупа пшено, соль, масло растительное

60/5 Котлеты рыбные 60/5

рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

120 Пюре картофельное 120

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

картофель, молоко, масло сливочное, соль

150 Компот из сухофруктов 150

Калорийность-88, Углеводы-22

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Итого за Обед

Калорийность-433, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-83

Полдник**150 Кефир 150****30 Пряники в ассортименте****Итого за Полдник****Итого за день** Калорийность-638, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-117