

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

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

Завтрак

200/7 Чай с лимоном дс12

сахар, лимон, чай

Калорийность-65, Углеводы-16

60 Икра кабачковая
(консервированная) 60

Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

40 Яйцо вареное 40

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

40 Хлеб ржаной 40

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак

Калорийность-289, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36

2-ой Завтрак180 Сок фруктовый в
ассортименте 180

Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21

Обед

200 Борщ вегетарианский

капуста, свекла, картофель, морковь, масло растительное, сметана, томатная паста, лук, соль, мука

Калорийность-160, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15

80 Котлета Пермская

говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо, лук, масло растительное, чеснок, соль

Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16

150 Пюре картофельное 150

картофель, молоко, масло сливочное, соль

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

60 Хлеб пшеничный 60

180 Компот из сухофруктов 180

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед

Калорийность-639, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-72

Полдник

180 Молоко кипяченое 180

Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

40 Печенье сдобное 40

Калорийность-235, Углеводы-32

Итого за Полдник

Калорийность-357, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39

Итого за день

Калорийность-1 373, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-168

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

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

Завтрак

150/5	Чай с лимоном дс12(ясли) сахар, лимон, чай	Калорийность-65, Углеводы-16
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-289, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-36

2-ой Завтрак

150	Сок фруктовый в ассортименте 150	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21
-----	---	---------------------------------------

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21

Обед

150	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) капуста, свекла, картофель, морковь, масло растительное, сметана, томатная паста, лук, соль, мука	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
60	Котлета "Пермская" 60 говядина, яйцо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук, масло растительное, чеснок, соль	
120	Пюре картофельное 120 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
150	Компот из сухофруктов 150 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	Калорийность-88, Углеводы-22

Итого за Обед Калорийность-482, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-89

Полдник

40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
150	Молоко кипяченое	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Итого за Полдник Калорийность-325, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39

Итого за день Калорийность-1 184, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-185