

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120\10	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120 творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо, соль	Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40
180	Какао с молоком 180 молоко, сахар, какао	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-646, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-88
2-ой Завтрак		
180	Напиток овощной 180	
Итого за 2-ой Завтрак		
Обед		
200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 свекла, картофель, лук, фасоль, морковь, томатная паста, сметана, масло растительное, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
80	Котлеты из говядины 80 говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
130	Макароны отварные с маслом дс12 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
60	Хлеб пшеничный 60	
180	Компот из свежих яблок 180 яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Обед		Калорийность-731, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-104
Полдник		
180	Напиток из плодов шиповника шиповник, сахар	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-37
50	Булочка "Умница"	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-235, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-52
Итого за день		Калорийность-1 612, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-244

23.07.2025

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

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

Завтрак

100/10 **Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10** Калорийность-298, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-34
 творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо, соль

150 **Какао с молоком 150** Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32
 молоко, сахар, какао

5 **Масло сливочное 5** Калорийность-38, Жиры-4

30 **Хлеб ржаной 30** Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-596, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-82

2-ой Завтрак

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

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34

Обед

150 **Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5** Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
 свекла, картофель, лук, фасоль, морковь, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная

60 **Котлеты из говядины 60** Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
 говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

130 **Макароны отварные с маслом 130 до 62** Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
 макаронные изделия, масло сливочное, соль

50 **Хлеб пшеничный 50** Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42

150 **Компот из свежих яблок 150** Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
 яблоки, сахар, кислота лимонная

Итого за Обед Калорийность-943, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-146

Полдник

50 **Булочка "Умница"** Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15

150 **Напиток из плодов шиповника 1-3 года** Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-14
 шиповник, сахар

Итого за Полдник Калорийность-162, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29

Итого за день Калорийность-1 792, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-291