

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 манная молочная
жидкая 200/5**

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль

200/7 **Чай с лимоном дс12**

сахар, лимон, чай

40 **Хлеб пшеничный 40**

5 **Масло сливочное 5**

Калорийность-65, Углеводы-16

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-103, Жиры-4, Углеводы-16

2-ой Завтрак

75 **Яблоки 75**

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Обед

200 **Суп картофельный с
бобовыми 200**

картофель, горох, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль

Калорийность-171, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-23

80/50 **Тефтели рыбные с соусом
80/50**

рыба свежемороженая, молоко, сметана, лук, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, томатная паста, соль

Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15

150 **Рис припущенный 150**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

60 **Хлеб пшеничный 60**

180 **Напиток из плодов
шиповника**

шиповник, сахар

Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-37

Итого за Обед Калорийность-499, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-75

Полдник

180 **Молоко кипяченое 180**

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

40 **Пряник**

Калорийность-14, Углеводы-2

Итого за Полдник Калорийность-136, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9

Итого за день Калорийность-818, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-119

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 **Каша манная молочная
жидкая 150/5**

молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль

Калорийность-254, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33

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-419, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-58

2-ой Завтрак

75 **Яблоки 75г дс12**

Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12

Обед

150 **Суп картофельный с
бобовыми 150**

картофель, горох, морковь, лук, масло растительное, зелень, соль

90 **Тефтели рыбные с соусом
60/30**

Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15

рыба свежемороженая, молоко, хлеб пшеничный, лук, сметана, мука, масло растительное, томатная паста, соль

130 **Рис припущенный 130**

Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25

крупа рисовая, масло сливочное, соль

50 **Хлеб пшеничный 50**

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

150 **Напиток из плодов
шиповника 150**

шиповник, сахар

Итого за Обед

Калорийность-585, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-82

Полдник

150 **Молоко кипяченое**

30 **Пряники в ассортименте**

Итого за Полдник

Итого за день

Калорийность-1 057, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-152