

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>		
100/10	Сырники из творога со сгущенным молоком 100\10 творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль	
200	Чай с сахаром 200 сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
Итого за Завтрак		Калорийность-175, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31
<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 вермишелью 200 картофель, лук, морковь, макаронные изделия, соль, масло растительное	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
80	Котлеты из говядины 80 говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
150/5	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом 150/5 крупа пшеничная, масло сливочное, соль	Калорийность-311, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-48
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
180	Компот из сухофруктов 180 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	Калорийность-88, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-972, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-145
<u>Полдник</u>		
180	Кефир 180	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
50	Крендель сахарный 50 мука, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41
Итого за Полдник		Калорийность-357, Белки-10, Жиры-47, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-1 584, Белки-46, Жиры-79, Углеводы-202

25.07.2025

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 Сырники из творога со
сгущенным молоком 100\10

творог, мука, сахар, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо, соль

150/7 Чай с сахаром

сахар, чай

Калорийность-28, Углеводы-7

5 Масло сливочное 5

Калорийность-38, Жиры-4

30 Хлеб ржаной 30

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23

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

150 Суп картофельный с
вермишелью 150

картофель, лук, морковь, макаронные изделия, соль, масло растительное

60 Котлеты из говядины 60

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

говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

120 Каша пшеничная
рассыпчатая ясли 120

Калорийность-177, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-31

крупка пшеничная, масло сливочное, соль

25 Хлеб пшеничный 25

25 Хлеб ржаной 25

150 Компот из сухофруктов 150

Калорийность-88, Углеводы-22

сухофрукты, сахар, кислота лимонная

Итого за Обед Калорийность-523, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-69

Полдник

50 Крендель сахарный 50

Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41

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

150 Кефир 150

Итого за Полдник Калорийность-255, Белки-5, Жиры-41

Итого за день Калорийность-964, Белки-31, Жиры-64, Углеводы-101