

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

Выход (г)	Наименование блюда	энергетическая ценность (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

106\5	Омлет натуральный с маслом сливочным 106/5 яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-280, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-16
200/7	Чай с лимоном 200/7 сахар, лимон, чай	Калорийность-29, Углеводы-7
40	Хлеб пшеничный 40	
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-347, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-23

2-ой Завтрак

75	Яблоки 75	Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19
----	------------------	---------------------------------------

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

Обед

200/5	Щи из свежей капусты с картофелем дс12 капуста, картофель, морковь, лук, сметана, масло растительное, соль, томатная паста	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
80/50	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом 80/50 говядина, лук, сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль	Калорийность-257, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-17
150/5	Каша гречневая рассыпчатая 150/5 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-321, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50
60	Хлеб пшеничный 60	
180	Кисель из яблок свежих яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная	Калорийность-139, Углеводы-35

Итого за Обед Калорийность-814, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-114

Полдник

40	Печенье сдобное 40	Калорийность-235, Углеводы-32
200	Чай с молоком 200 молоко, сахар, чай	

Итого за Полдник Калорийность-235, Углеводы-32

Итого за день Калорийность-1 476, Белки-32, Жиры-58, Углеводы-188

28.07.2025

И.Ю. Новомлинский

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

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

Завтрак

80/5 **Омлет натуральный с маслом сливочным 80/5**

яйцо, молоко, масло сливочное, соль

150/5 **Чай с лимоном дс12(ясли)**

сахар, лимон, чай

Калорийность-65, Углеводы-16

5 **Масло сливочное 5**

Калорийность-38, Жиры-4

30 **Хлеб пшеничный 30 г**

15 **Сыр российский 15**

Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4

Итого за Завтрак

Калорийность-159, Белки-4, Жиры-8, 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

150/5 **Щи из свежей капусты с картофелем дс12(ясли)**

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

Калорийность-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12

60/30 **Тефтели из говядины с соусом 60\30**

говядина, лук, сметана, мука, масло растительное, крупа рисовая, томатная паста, соль

Калорийность-257, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-17

120/5 **Каша гречневая рассыпчатая 120/5**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

50 **Хлеб пшеничный 50**

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

150 **Кисель из яблок свежих 150**

яблоки, сахар, крахмал, кислота лимонная

Итого за Обед

Калорийность-566, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-71

Полдник

40 **Печенье сдобное 40**

Калорийность-235, Углеводы-32

150 **Чай с молоком 150**

молоко, сахар, чай

Итого за Полдник

Калорийность-235, Углеводы-32

Итого за день

Калорийность-1 040, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-138