

29.07.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Жиры (г), Микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

200/3	Суп молочный с макаронными изделиями 200/3	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10
	молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-57, Углеводы-15
	сахар, чай	
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-269, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-41

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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15
	свекла, капуста, картофель, лук, морковь, томатная паста, сметана, масло растительное, сахар, соль	
80	Зразы рыбные с яйцом 80	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-15
	рыба свежемороженая, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, сухари панировочные, крупа рисовая, соль	
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19
	картофель, молоко, масло сливочное, соль	
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	Калорийность-88, Углеводы-22
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная	

Итого за Обед Калорийность-769, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-112

Полдник

180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
50	Сдоба обыкновенная 50	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27
	мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль	

Итого за Полдник Калорийность-270, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-34

Итого за день Калорийность-1 388, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-206

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

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

Завтрак**Суп молочный с**

150/2 **макаронными изделиями**
150/2

молоко, макаронные изделия, сахар, масло сливочное, соль

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10

150 **Чай с сахаром дс12(ясли)**
сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15

5 **Масло сливочное 5**

Калорийность-38, Жиры-4

30 **Хлеб ржаной 30**

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак

Калорийность-269, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-41

2-ой Завтрак

75 **Яблоки 75**

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Итого за 2-ой Завтрак

Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19

Обед**Борщ с капустой и**

150/5 **картофелем со сметаной**
150/5

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

60/5 **Зразы рыбные с яйцом 60/5**

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

рыба свежемороженая, молоко, лук, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, крупа рисовая, соль

120 **Пюре картофельное 120**

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

картофель, молоко, 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-405, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-56

Полдник

50 **Сдоба обыкновенная 50**

Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-27

мука, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль

150 **Молоко кипяченое**

Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10

Итого за Полдник

Калорийность-270, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-37

Итого за день

Калорийность-1 024, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-153