

30.07.2025

Заведующая МБДОУ д/с № 8 «Сказка»
Н.Ю. Новомлинская**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 жидкая молочная
пшеничная с маслом 200 /5**

молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром 200**

сахар, чай

Калорийность-57, Углеводы-15

40 **Хлеб пшеничный 40**

5 **Масло сливочное 5**

Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-95, Жиры-4, Углеводы-15

2-ой Завтрак

180 **Напиток овощной 180**

Итого за 2-ой Завтрак

Обед

200 **Суп из овощей**

картофель, капуста, морковь, лук, зеленый горошек, масло растительное, соль

80/160 **Плов из птицы 80/160**

куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль

50 **Хлеб пшеничный 50**

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

180 **Компот из свежих яблок 180**

яблоки, сахар, кислота лимонная

Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36

Итого за Обед Калорийность-348, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-78

Полдник

180 **Кефир 180**

Калорийность-102, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

50 **Пирожок печеный с
повидлом 50**

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

Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50

Итого за Полдник Калорийность-400, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57

Итого за день Калорийность-843, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-150

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150\5	Каша пшенная жидкая 150\5 молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17
150	Чай с сахаром 150 сахар, чай	Калорийность-57, Углеводы-15
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
Итого за Завтрак		Калорийность-341, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-57
<u>2-ой Завтрак</u>		
150	Напиток овощной	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34
<u>Обед</u>		
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42
150	Суп из овощей ясли картофель, капуста, морковь, лук, зеленый горошек, масло растительное, соль	
60\140	Плов из птицы 60\140 куры, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук, томатная паста, соль	
150	Компот из свежих яблок 150 яблоки, сахар, кислота лимонная	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Обед		Калорийность-348, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-78
<u>Полдник</u>		
50	Пирожок печеный с повидлом 50 мука, повидло, сахар, яйцо, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
150	Кефир 150	
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-219