

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 молочная пшеничная с маслом 150\5**

молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль

150 **Кофейный напиток с молоком 150**

молоко, сахар, кофейный напиток

15 **Сыр российский 15**

30 **Хлеб ржаной 30**

Калорийность-114, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21

Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4

Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-250, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-37

2-ой Завтрак

75 **Бананы свежие 75**

Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16

Обед

150 **Суп картофельный с клецками 150**

картофель, мука, лук, морковь, яйцо, соль, масло растительное, масло сливочное

60 **Котлеты из говядины 60**

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

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

120 **Капуста тушеная 120**

капуста, томатная паста, лук, масло сливочное, сахар, морковь, мука, соль

25 **Хлеб пшеничный 25**

25 **Хлеб ржаной 25**

150 **Напиток из плодов шиповника 150**

сахар, шиповник

Итого за Обед Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16

Полдник

50 **Коржики молочные 50**

мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин

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

150 **Ряженка 150**

Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Полдник Калорийность-397, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57

Итого за день Калорийность-972, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-126

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 пшеничная, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-254, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33
180	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
15	Сыр российский 15	Калорийность-56, Белки-4, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-494, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-65

2-ой Завтрак

75	Бананы свежие 75	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16
----	-------------------------	---------------------------------------

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16

Обед

200	Суп картофельный с клецками 200 картофель, мука, лук, морковь, яйцо, масло сливочное, соль	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
80	Котлеты из говядины 80 говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
150	Капуста тушеная 150 капуста, томатная паста, лук, масло растительное, сахар, морковь, мука, соль	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-25
30	Хлеб ржаной 30	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
180	Напиток из плодов шиповника сахар, шиповник	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-37

Итого за Обед Калорийность-858, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-131

Полдник

50	Коржики молочные 50 мука, сахар, маргарин, молоко, яйцо, сода пищевая, ванилин	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-50
180	Ряженка 180	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Полдник Калорийность-397, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57

Итого за день Калорийность-1 816, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-269