

## (сад)

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

Завтрак1

180	<b>каша кукурузная молочная жидкая</b> <i>Молоко, крупа кукурузная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-107, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
180	<b>кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко, Напиток кофейный, Сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-32, Жиры-4
40	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Завтрак1** ККал-329, Белки-11, Жиры-14, У/в-66

Завтрак2

100	<b>Сок</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-10
-----	------------	--------------------------

**Итого за Завтрак2** ККал-42, Белки-1, У/в-10

обед

40	<b>помидоры свежие порционно</b>	ККал-8, У/в-2
180	<b>суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная, лавровый лист</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
140	<b>макаронник с мясом</b> <i>окорок свиной, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-292, Белки-12, Жиры-16, У/в-24
40	<b>соус томатный с овощами</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
40	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12

**Итого за обед** ККал-639, Белки-20, Жиры-24, У/в-65

Полдник

70	<b>коржик молочный</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, сода пищевая, ванилин</i>	ККал-280, Белки-5, Жиры-8, У/в-48
180	<b>снежка</b>	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

**Итого за Полдник** ККал-371, Белки-10, Жиры-13, У/в-55

Ужин

90	<b>салат из свежей капусты и свежих огурцов</b> <i>Капуста, Огурцы, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Кислота лимонная</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
120	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>Яйцо, Молоко, сыр, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло подсолнечное</i>	ККал-259, Белки-14, Жиры-22, У/в-2
200	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-41, Белки-1, У/в-10
40	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-471, Белки-19, Жиры-28, У/в-36
<b>Итого за</b>		ККал-1 852, Белки-61, Жиры-79, У/в-232

МДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

08.07.2024

## (ясли)

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

### Завтрак1

150	<b>каша кукурузная молочная жидкая</b> <i>Молоко, крупа кукурузная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-89, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
170	<b>кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко, Напиток кофейный, Сахар (песок)</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-32, Жиры-4
30	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-281, Белки-10, Жиры-13, У/в-56

### Завтрак2

100	<b>Сок</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-42, Белки-1, У/в-10

### обед

30	<b>помидоры свежие порционно</b>	ККал-6, У/в-1
150	<b>суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох илифованный, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная, лавровый лист</i>	ККал-91, Белки-4, Жиры-3, У/в-13
120	<b>макаронник с мясом</b> <i>окорок свиной, Макароны изделия, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-250, Белки-11, Жиры-14, У/в-20
30	<b>соус томатный с овощами</b>	ККал-20, Жиры-2, У/в-1

*Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый*

**150 Компот из сухофруктов** ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-8

*Сухофрукты, Сахар (песок)*

**30 хлеб аппетитный** ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9

---

**Итого за обед** ККал-524, Белки-19, Жиры-22, У/в-52

**Полдник**

**50 коржик молочный** ККал-200, Белки-4, Жиры-6, У/в-34

*Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, сода пищевая, ванилин*

**150 йогурт** ККал-122, Белки-8, Жиры-5, У/в-13

---

**Итого за Полдник** ККал-322, Белки-12, Жиры-11, У/в-47

**Ужин**

**80 салат из свежей капусты и свежих огурцов** ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-3

*Капуста, Огурцы, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Кислота лимонная*

**110 Омлет натуральный с сыром** ККал-238, Белки-13, Жиры-20, У/в-2

*Яйцо, Молоко, сыр, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло подсолнечное*

**180 Чай сладкий с лимоном** ККал-36, Белки-1, У/в-9

*Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон*

**30 хлеб пшеничный** ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

---

**Итого за Ужин** ККал-412, Белки-17, Жиры-26, У/в-29

---

**Итого за** ККал-1 581, Белки-59, Жиры-72, У/в-194

---