

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-241, Белки-8, Жиры-7, У/в-36
180	Чай с молоком <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак1		ККал-434, Белки-13, Жиры-14, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
100	салат картофельный с зеленым горошком <i>Картофель, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-169, Белки-3, Жиры-11, У/в-13
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Сметана, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
80	Тефтели мясо-крупяные .Ежики. <i>Говядина (бескостная), окорок свиной, Крупа рисовая, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло подсолнечное</i>	ККал-169, Белки-13, Жиры-9, У/в-6
50	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-30, Жиры-2, У/в-3
180	Компот из ягод замороженных <i>Плоды и ягоды быстрозамороженные, Сахар (песок)</i>	ККал-32, У/в-8
40	хлеб аппетитный	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за обед		ККал-607, Белки-19, Жиры-27, У/в-48
<u>Полдник</u>		
50	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, сыр</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-12, У/в-11
200	молоко питьевое пастеризованное	ККал-232, Белки-11, Жиры-13, У/в-19

		Итого за Полдник	ККал-415, Белки-18, Жиры-25, У/в-30
<u>Ужин</u>			
100	Салат из моркови с растительным маслом <i>Морковь, Сахар (песок), Масло подсолнечное</i>		ККал-106, Белки-1, Жиры-7, У/в-10
150	вареники ленивые <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное</i>		ККал-336, Белки-22, Жиры-16, У/в-24
200	кисель из концентрата плодового или ягодного		ККал-76, У/в-19
		Итого за Ужин	ККал-518, Белки-23, Жиры-23, У/в-53
		Итого за	ККал-2 016, Белки-73, Жиры-89, У/в-208

МАДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

09.07.2024

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-201, Белки-7, Жиры-6, У/в-30
170	Чай с молоком <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-57, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
		Итого за Завтрак1
		ККал-366, Белки-11, Жиры-13, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
		Итого за Завтрак2
		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
60	салат картофельный с зеленым горошком <i>Картофель, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-7, У/в-8
150	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Сметана, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
60	Тефтели мясо-крупяные .Ежики.	ККал-127, Белки-9, Жиры-7, У/в-5

Говядина (бескостная), окорок свиной, Крупа рисовая, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло подсолнечное

30 **Соус томатный** ККал-18, Жиры-1, У/в-2

Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар (песок)

150 **Компот из ягод замороженных** ККал-26, У/в-7

Флоды и ягоды быстрозамороженные, Сахар (песок)

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

Итого за обед ККал-433, Белки-14, Жиры-20, У/в-36

Полдник

40 **Бутерброд с сыром** ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9

Масло сливочное, Хлеб пшеничный, сыр

160 **молоко питьеое пастеризованное** ККал-186, Белки-9, Жиры-10, У/в-15

Итого за Полдник ККал-333, Белки-14, Жиры-20, У/в-24

Ужин

100 **Салат из моркови с растительным маслом** ККал-106, Белки-1, Жиры-7, У/в-10

Морковь, Сахар (песок), Масло подсолнечное

120 **вареники ленивые** ККал-269, Белки-18, Жиры-13, У/в-19

Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное

180 **кисель из концентрата плодого или ягодного** ККал-69, У/в-17

Итого за Ужин ККал-444, Белки-19, Жиры-20, У/в-46

Итого за ККал-1 618, Белки-58, Жиры-73, У/в-172