

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-153, Белки-5, Жиры-7, У/в-18
180	кофейный напиток с молоком <i>Молоко, Напиток кофейный, Сахар (песок)</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак1		ККал-375, Белки-11, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
40	Огурец свежий	ККал-6, У/в-1
180	рассольник ленинградский <i>Картофель, Огурцы соленые, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Сметана, Соль йодированная, Куры</i>	ККал-92, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
80	Котлеты Пермские <i>Говядина (безкостная), окорок свиной, Хлеб пшеничный, Яйцо, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Чеснок, Соль йодированная, Молоко</i>	ККал-218, Белки-12, Жиры-12, У/в-16
120	Пюре картофельное <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
40	хлеб аппетитный	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за обед		ККал-633, Белки-21, Жиры-22, У/в-68
<u>Полдник</u>		
15	Сыр порционный	ККал-52, Белки-4, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
200	молоко питьевое пастеризованное	ККал-232, Белки-11, Жиры-13, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-385, Белки-18, Жиры-18, У/в-39

Ужин

140	Пудинг творожный запеченный <i>Творог, Сахар (песок), Крупа манная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, ванилин</i>	ККал-335, Белки-22, Жиры-14, У/в-29
90	Соус молочный сладкий <i>Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин</i>	ККал-144, Белки-2, Жиры-9, У/в-15
200	напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар (песок)</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
20	Печенье	ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-644, Белки-30, Жиры-27, У/в-67
Итого за		ККал-2 079, Белки-80, Жиры-82, У/в-235

МАДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

11.07.2024

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-127, Белки-4, Жиры-6, У/в-15
170	кофейный напиток с молоком <i>Молоко, Напиток кофейный, Сахар (песок)</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Завтрак1		ККал-319, Белки-9, Жиры-14, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10

обед

30	Огурец свежий	ККал-4, У/в-1
150	рассольник ленинградский <i>Картофель, Огурцы соленые, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Сметана, Соль йодированная, Куры</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
60	Котлеты Пермские <i>Говядина (бескостная), окорок свиной, Хлеб пшеничный, Яйцо, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Чеснок, Соль йодированная, Молоко</i>	ККал-163, Белки-9, Жиры-9, У/в-12
110	Пюре картофельное	ККал-104, Белки-3, Жиры-3, У/в-

Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная

150 Компот из сухофруктов

Сухофрукты, Сахар (песок)

ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-8

30 хлеб аппетитный

ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9

Итого за обед ККал-504, Белки-17, Жиры-18, У/в-56

Полдник

10 Сыр порционный

ККал-35, Белки-3, Жиры-3

30 хлеб пшеничный

ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

160 молоко питьевое пастеризованное

ККал-186, Белки-9, Жиры-10, У/в-15

Итого за Полдник ККал-297, Белки-14, Жиры-14, У/в-30

Ужин

120 Пудинг творожный запеченный

ККал-287, Белки-19, Жиры-12, У/в-25

Творог, Сахар (песок), Крупа манная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, ванилин

80 Соус молочный сладкий

ККал-128, Белки-2, Жиры-8, У/в-13

Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин

180 напиток из шиповника

ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

Шиповник, Сахар (песок)

20 Печенье

ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-13

Итого за Ужин ККал-573, Белки-27, Жиры-24, У/в-60

Итого за ККал-1 735, Белки-67, Жиры-70, У/в-199
