

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <i>Овсяные хлопья -Геркулес-, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-189, Белки-6, Жиры-9, У/в-21
180	какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак1		ККал-453, Белки-12, Жиры-17, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
40	помидоры свежие порционно	ККал-8, У/в-2
180	Борщ со сметаной <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Чеснок, Капуста, Томат-паста</i>	ККал-79, Белки-2, Жиры-5, У/в-5
180	плов из отварной птицы <i>Куры, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	ККал-445, Белки-20, Жиры-25, У/в-35
40	хлеб аппетитный	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
Итого за обед		ККал-735, Белки-26, Жиры-33, У/в-63
<u>Полдник</u>		
70	булочка ванильная <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	ККал-289, Белки-7, Жиры-5, У/в-52
180	Сок	ККал-76, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-365, Белки-8, Жиры-5, У/в-70
<u>Ужин</u>		
90	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, капуста квашенная, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Огурцы соленые</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
140	Суфле рыбное <i>минтай потрашеный, Молоко, Яйцо, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-150, Белки-5, Жиры-7, У/в-5

180	Чай сладкий с лимоном <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-9
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-369, Белки-10, Жиры-13, У/в-42
Итого за		ККал-1 964, Белки-56, Жиры-68, У/в-249

МАДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

12.07.2024

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <i>Овсяные хлопья -Геркулес-, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-157, Белки-5, Жиры-8, У/в-17
170	какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Завтрак1		ККал-388, Белки-10, Жиры-16, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
30	помидоры свежие порционно	ККал-6, У/в-1
150	Борщ со сметаной <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Чеснок, Капуста, Томат-паста</i>	ККал-66, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
130	плов из отварной птицы <i>Куры, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	ККал-321, Белки-14, Жиры-18, У/в-25
150	компот из смеси сухих фруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
30	хлеб аппетитный	ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
Итого за обед		ККал-527, Белки-18, Жиры-24, У/в-44
<u>Полдник</u>		
50	булочка ванильная <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	ККал-206, Белки-5, Жиры-4, У/в-37

150 Сок

ККал-63, Белки-1, У/в-15

Итого за Полдник ККал-269, Белки-6, Жиры-4, У/в-52

Ужин

80 **Винегрет овощной**

ККал-73, Белки-1, Жиры-4, У/в-7

Картофель, Свекла, капуста квашенная, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Огурцы соленые

110 **Суфле рыбное**

ККал-118, Белки-4, Жиры-5, У/в-4

минтай потрошеный, Молоко, Яйцо, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная

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-303, Белки-8, Жиры-10, У/в-35

Итого за ККал-1 529, Белки-42, Жиры-54, У/в-195
