

**(сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>каша ячневая вязкая</b> <i>крупа ячневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-220, Белки-6, Жиры-6, У/в-34
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
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-442, Белки-12, Жиры-14, У/в-67
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-42, Белки-1, У/в-10
<b><u>обед</u></b>		
40	<b>помидоры свежие порционно</b>	ККал-8, У/в-2
180	<b>суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Яйцо, окорок свиной</i>	ККал-146, Белки-7, Жиры-7, У/в-14
100	<b>Курица в соусе с томатом</b> <i>Куры, Масло сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Чеснок, Сметана, Морковь</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-11, У/в-3
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-4, У/в-29
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
50	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-174, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за обед</b>		ККал-732, Белки-29, Жиры-25, У/в-72
<b><u>Полдник</u></b>		
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
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-371, Белки-10, Жиры-13, У/в-55
<b><u>Ужин</u></b>		
80	<b>салат из свежей капусты и свежих огурцов</b>	ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-3

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

150	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
180	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-9
40	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-343, Белки-8, Жиры-10, У/в-48
<b>Итого за</b>		ККал-1 930, Белки-60, Жиры-62, У/в-252

МАДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

15.07.2024

## (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>каша ячневая вязкая</b> <i>крупа ячневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-183, Белки-5, Жиры-5, У/в-29
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-375, Белки-10, Жиры-13, У/в-57
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Сок</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-42, Белки-1, У/в-10
<b><u>обед</u></b>		
30	<b>помидоры свежие порционно</b>	ККал-6, У/в-1
150	<b>суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Яйцо, окорок свиной</i>	ККал-122, Белки-6, Жиры-6, У/в-11
80	<b>Курица в соусе с томатом</b> <i>Куры, Масло сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Мука пшеничная, Чеснок, Сметана, Морковь</i>	ККал-128, Белки-9, Жиры-9, У/в-3
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-4, У/в-29
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-8
30	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
<b>Итого за обед</b>		ККал-593, Белки-25, Жиры-22,

---

У/в-61

**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 снежка**

ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-6

---

**Итого за Полдник** ККал-276, Белки-8, Жиры-10, У/в-40

**Ужин**

**70 салат из свежей капусты и свежих огурцов**

ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-3

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

**120 Картофель отварной**

ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-13

*Картофель, 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-282, Белки-6, Жиры-8, У/в-40

---

**Итого за** ККал-1 568, Белки-50, Жиры-53, У/в-208

---