

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	каша пшеничная молочная жидкая <i>Молоко, крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-208, Белки-7, Жиры-6, У/в-33
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-472, Белки-13, Жиры-14, У/в-76
<u>Завтрак2</u>		
100	яблоки печенные <i>Яблоки, Сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-94, У/в-22
<u>обед</u>		
40	огурцы свежие порционно	ККал-5, У/в-1
180	Суп фасолевый <i>Морковь, Лук репчатый, Фасоль, Картофель, Соль йодированная, Масло подсолнечное</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
130	Запеканка картофельная с отварным мясом <i>Картофель, окорок свиной, Яйцо, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-292, Белки-12, Жиры-15, У/в-16
40	соус томатный с овощами <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
50	хлеб аппетитный	ККал-174, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
Итого за обед		ККал-671, Белки-21, Жиры-24, У/в-57
<u>Полдник</u>		
70	Пряник	ККал-259, Белки-4, Жиры-5, У/в-49
180	кефир	ККал-85, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-344, Белки-10, Жиры-10, У/в-57
<u>Ужин</u>		
80	тефтели.Белип <i>Творог, минтай потрашенный, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-175, Белки-10, Жиры-8, У/в-10

50	Соус сметанный с томатом <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-9, У/в-4
100	макаронны отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
180	чай сладкий <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-54, У/в-14
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-590, Белки-19, Жиры-22, У/в-74
Итого за		ККал-2 171, Белки-63, Жиры-70, У/в-286

МДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

17.07.2024

(ясли)

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

Завтрак1

150	каша пшеничная молочная жидкая <i>Молоко, крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-174, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
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-405, Белки-11, Жиры-13, У/в-65

Завтрак2

100	яблоки печенные <i>Яблоки, Сахар (песок)</i>	ККал-94, У/в-22
Итого за Завтрак2		ККал-94, У/в-22

обед

30	огурцы свежие порционно	ККал-3, У/в-1
150	Суп фасолевый <i>Морковь, Лук репчатый, Фасоль, Картофель, Соль йодированная, Масло подсолнечное</i>	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
100	Запеканка картофельная с отварным мясом <i>Картофель, окорок свиной, Яйцо, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-225, Белки-9, Жиры-12, У/в-13
30	соус томатный с овощами <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	ККал-20, Жиры-2, У/в-1
150	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	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-496, Белки-16, Жиры-20, У/в-44
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-28
160	кефир	ККал-76, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-224, Белки-8, Жиры-7, У/в-35
<u>Ужин</u>		
60	тефтели.Белип <i>Творог, минтай потрашенный, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-131, Белки-8, Жиры-6, У/в-7
40	Соус сметанный с томатом <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-7, У/в-3
100	макаронны отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-153, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
170	чай сладкий <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-51, У/в-13
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-497, Белки-15, Жиры-18, У/в-64
Итого за		ККал-1 716, Белки-50, Жиры-58, У/в-230
