

**(сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-179, Белки-6, Жиры-6, У/в-25
180	<b>кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко, Напиток кофейный, Сахар (песок)</i>	ККал-71, 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-383, Белки-12, Жиры-14, У/в-58
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	ККал-42, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-42, У/в-10
<b><u>обед</u></b>		
40	<b>помидоры свежие порционно</b>	ККал-4, У/в-2
180	<b>Суп-харчо</b> <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Чеснок, Куры</i>	ККал-119, Белки-5, Жиры-7, У/в-9
80	<b>биточки мясные</b> <i>Говядина (бескостная), окорок свиной, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сухари панировочные</i>	ККал-220, Белки-11, Жиры-13, У/в-15
120	<b>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-95, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
40	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
<b>Итого за обед</b>		ККал-641, Белки-22, Жиры-26, У/в-62
<b><u>Полдник</u></b>		
15	<b>Сыр порционный</b>	ККал-52, Белки-4, Жиры-4
40	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
200	<b>молоко питьевое пастеризованное</b>	ККал-232, Белки-11, Жиры-13, У/в-19
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-385, Белки-18, Жиры-18, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Запеканка творожная</b> <i>Творог, Яйцо, Молоко, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин, Сметана, Сухари панировочные</i>	ККал-328, Белки-23, Жиры-16, У/в-22

100	<b>Соус молочный сладкий</b> <i>Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин</i>	ККал-160, Белки-3, Жиры-10, У/в-16
200	<b>напиток из шиповника</b> <i>Шиповник, Сахар (песок)</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
20	<b>Печенье</b>	ККал-94, Белки-4, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-653, Белки-32, Жиры-30, У/в-61
<b>Итого за</b>		ККал-2 104, Белки-84, Жиры-88, У/в-230

МАДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

18.07.2024

## (ясли)

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

### Завтрак1

150	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b> <i>Крупа пшенная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-149, Белки-5, Жиры-5, У/в-21
170	<b>кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко, Напиток кофейный, Сахар (песок)</i>	ККал-67, 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-324, Белки-10, Жиры-13, У/в-49

### Завтрак2

100	<b>Яблоки</b>	ККал-42, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-42, У/в-10

### обед

30	<b>помидоры свежие порционно</b>	ККал-3, У/в-1
150	<b>Суп-харчо</b> <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Чеснок, Куры</i>	ККал-99, Белки-4, Жиры-6, У/в-7
60	<b>биточки мясные</b> <i>Говядина (бескостная), окорок свиной, Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сухари панировочные</i>	ККал-165, Белки-8, Жиры-10, У/в-11
100	<b>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-79, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
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-503, Белки-18, Жиры-21, У/в-48

### Полдник

10	<b>Сыр порционный</b>	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 **Запеканка творожная** ККал-302, Белки-21, Жиры-15, У/в-20  
*Творог, Яйцо, Молоко, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин, Сметана, Сухари панировочные*
- 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-588, Белки-29, Жиры-27, У/в-55

---

**Итого за** ККал-1 754, Белки-71, Жиры-75, У/в-192

---