

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	каша манная молочная жидкая <i>Крупа манная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-146, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
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-410, Белки-10, Жиры-14, У/в-61
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
50	салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами <i>Капуста, Томаты, Огурцы, Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-62, Белки-1, Жиры-6, У/в-2
180	свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, лавровый лист, Сахар (песок), Куры, Чеснок, Сметана</i>	ККал-88, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
100	Печень по-строгановски <i>Печень, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Мука пшеничная, Сметана, Соль йодированная</i>	ККал-122, Белки-14, Жиры-6, У/в-4
100	каша рисовая рассыпчатая <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-139, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
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-614, Белки-22, Жиры-22, У/в-64
<u>Полдник</u>		
70	ватрушка с повидлом <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, дрожжи сухие, Повидло, Молоко, Масло подсолнечное</i>	ККал-238, Белки-6, Жиры-4, У/в-30
180	Сок	ККал-76, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-314, Белки-7, Жиры-4,

		У/в-48
	<u>Ужин</u>	
40	Яйцо вареное вкрутую	ККал-157, Белки-13, Жиры-12, У/в-1
170	пюре из гороха <i>Горох шлифованный, Масло сливочное</i>	ККал-272, Белки-20, Жиры-1, У/в-44
200	чай с лимоном <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-36, У/в-9
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
	Итого за Ужин	ККал-566, Белки-36, Жиры-14, У/в-74
	Итого за	ККал-1 946, Белки-75, Жиры-54, У/в-257

МДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

19.07.2024

(ясли)

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

Завтрак1

150	каша манная молочная жидкая <i>Крупа манная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-5, У/в-15
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-353, Белки-8, Жиры-13, У/в-52

Завтрак2

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

обед

30	салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами <i>Капуста, Томаты, Огурцы, Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-37, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
150	свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, лавровый лист, Сахар (песок), Куры, Чеснок, Сметана</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
60	Печень по-строгановски <i>Печень, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Мука пшеничная, Сметана, Соль йодированная</i>	ККал-73, Белки-9, Жиры-3, У/в-2

100	каша рисовая рассыпчатая <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-139, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
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-479, Белки-17, Жиры-15, У/в-55
<u>Полдник</u>		
50	ватрушка с повидлом <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, дрожжи сухие, Повидло, Молоко, Масло подсолнечное</i>	ККал-170, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
150	Сок	ККал-63, Белки-1, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-233, Белки-5, Жиры-3, У/в-36
<u>Ужин</u>		
40	Яйцо вареное вкрутую	ККал-157, Белки-13, Жиры-12, У/в-1
150	пюре из гороха <i>Горох шлифованный, Масло сливочное</i>	ККал-240, Белки-18, Жиры-1, У/в-39
180	чай с лимоном <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-32, У/в-8
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-505, Белки-33, Жиры-14, У/в-63
Итого за		ККал-1 612, Белки-63, Жиры- 45, У/в-216
