

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	каша кукурузная молочная жидкая <i>Молоко, крупа кукурузная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-107, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
180	кофейный напиток с молоком <i>Напиток кофейный, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-71, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак1		ККал-311, Белки-11, Жиры-14, У/в-66
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-42, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, Белки-1, У/в-10
<u>обед</u>		
40	помидоры свежие порционно	ККал-4, У/в-2
180	суп картофельный с бобовыми <i>Картофель, Горох шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная, лавровый лист</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
100	гуляш из отварного мяса <i>окорок свиной, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i>	ККал-233, Белки-11, Жиры-22, У/в-6
100	макаронны отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-123, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
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-672, Белки-23, Жиры-31, У/в-65
<u>Полдник</u>		
70	коржик молочный <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, сода пищевая, ванилин</i>	ККал-280, Белки-5, Жиры-8, У/в-48
180	снежка	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-371, Белки-10, Жиры-13, У/в-55

Ужин

90	салат из свежей капусты и свежих огурцов <i>Капуста , Огурцы, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Кислота лимонная</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
120	Омлет натуральный <i>Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное</i>	ККал-137, Белки-9, Жиры-11, У/в-4
200	Чай сладкий с лимоном <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-41, Белки-1, У/в-10
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-349, Белки-14, Жиры-17, У/в-38
Итого за		ККал-1 745, Белки-59, Жиры-75, У/в-234

МДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

22.07.2024

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	каша кукурузная молочная жидкая <i>Молоко, крупа кукурузная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-89, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
170	кофейный напиток с молоком <i>Напиток кофейный , Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-67, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Завтрак1		ККал-264, Белки-10, Жиры-13, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Сок	ККал-42, Белки-1, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, Белки-1, У/в-10
<u>обед</u>		
30	помидоры свежие порционно	ККал-3, У/в-1
150	суп картофельный с бобовыми <i>Картофель, Горох шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная, лавровый лист</i>	ККал-91, Белки-4, Жиры-3, У/в-13
80	гуляш из отварного мяса <i>окорок свиной, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i>	ККал-187, Белки-9, Жиры-18, У/в-5

100	макаронны отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-123, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
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-561, Белки-21, Жиры-27, У/в-56
<u>Полдник</u>		
50	коржик молочный <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, сода пищевая, ванилин</i>	ККал-200, Белки-4, Жиры-6, У/в-34
150	снежка	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-276, Белки-8, Жиры-10, У/в-40
<u>Ужин</u>		
80	салат из свежей капусты и свежих огурцов <i>Капуста , Огурцы, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Кислота лимонная</i>	ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-3
110	Омлет натуральный <i>Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-9, Жиры-10, У/в-4
180	Чай сладкий с лимоном <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-9
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-299, Белки-13, Жиры-16, У/в-31
Итого за		ККал-1 442, Белки-53, Жиры-66, У/в-193
