

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-241, Белки-8, Жиры-7, У/в-36
180	Чай с молоком <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак1		ККал-434, Белки-13, Жиры-14, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-42, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-42, У/в-10
<u>обед</u>		
100	салат картофельный с зеленым горошком <i>Картофель, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-169, Белки-3, Жиры-11, У/в-13
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Сметана, Соль йодированная, Томат-паста, Куры</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
80	Тефтели мясо-крупяные .Ежики. <i>Говядина (бескостная), окорок свиной, Крупа рисовая, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло подсолнечное</i>	ККал-169, Белки-13, Жиры-9, У/в-6
50	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-30, Жиры-2, У/в-3
180	Компот из ягод замороженных <i>Флоды и ягоды быстрозамороженные, Сахар (песок)</i>	ККал-32, У/в-8
40	хлеб аппетитный	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
Итого за обед		ККал-607, Белки-19, Жиры-27, У/в-48
<u>Полдник</u>		
50	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, сыр</i>	ККал-183, Белки-7, Жиры-12, У/в-11

200 **молоко питьевое пастеризованное**

ККал-232, Белки-11, Жиры-13,
У/в-19

Итого за Полдник ККал-415, Белки-18, Жиры-25,
У/в-30

Ужин

100 **Салат из моркови с растительным маслом**

ККал-106, Белки-1, Жиры-7, У/в-10

Морковь, Сахар (песок), Масло подсолнечное

150 **вареники ленивые**

ККал-336, Белки-22, Жиры-16,
У/в-24

Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное

200 **кисель из концентрата плодового или ягодного**

ККал-76, У/в-19

Итого за Ужин ККал-518, Белки-23, Жиры-23,
У/в-53

Итого за ККал-2 016, Белки-73, Жиры-89,
У/в-208

МАДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

23.07.2024

(ясли)

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

Завтрак1

150 **Каша гречневая вязкая**

ККал-201, Белки-7, Жиры-6, У/в-30

Крупа гречневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная

170 **Чай с молоком**

ККал-57, Белки-2, Жиры-2, У/в-11

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

5 **Масло сливочное**

ККал-32, Жиры-4

30 **хлеб пшеничный**

ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Завтрак1 ККал-366, Белки-11, Жиры-13,
У/в-56

Завтрак2

100 **Яблоки**

ККал-42, У/в-10

Итого за Завтрак2 ККал-42, У/в-10

обед

60 **салат картофельный с зеленым горошком**

ККал-101, Белки-2, Жиры-7, У/в-8

Картофель, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Яйцо, Масло подсолнечное

150 **Щи из свежей капусты с картофелем**

ККал-57, Белки-1, Жиры-4, У/в-5

Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Сметана, Соль йодированная, Томат-паста, Куры

60	<i>Тефтели мясо-крупяные .Ежики.</i>	ККал-127, Белки-9, Жиры-7, У/в-5
	<i>Говядина (бескостная), окорок свиной, Крупа рисовая, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука пшеничная, Масло подсолнечное</i>	
30	<i>Соус томатный</i>	ККал-18, Жиры-1, У/в-2
	<i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	
150	<i>Компот из ягод замороженных</i>	ККал-26, У/в-7
	<i>Флоды и ягоды быстрозамороженные, Сахар (песок)</i>	
30	<i>хлеб аппетитный</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
Итого за обед		ККал-433, Белки-14, Жиры-20, У/в-36
<u>Полдник</u>		
40	<i>Бутерброд с сыром</i>	ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, сыр</i>	
160	<i>молоко питьевое пастеризованное</i>	ККал-186, Белки-9, Жиры-10, У/в-15
Итого за Полдник		ККал-333, Белки-14, Жиры-20, У/в-24
<u>Ужин</u>		
100	<i>Салат из моркови с растительным маслом</i>	ККал-106, Белки-1, Жиры-7, У/в-10
	<i>Морковь, Сахар (песок), Масло подсолнечное</i>	
120	<i>вареники ленивые</i>	ККал-269, Белки-18, Жиры-13, У/в-19
	<i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	
180	<i>кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	ККал-69, У/в-17
Итого за Ужин		ККал-444, Белки-19, Жиры-20, У/в-46
Итого за		ККал-1 618, Белки-58, Жиры-73, У/в-172
