

## (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> <i>Овсяные хлопья -Геркулес-, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-189, Белки-6, Жиры-9, У/в-21
180	<b>какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
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-453, Белки-12, Жиры-17, У/в-64
<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>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Чеснок, Капуста, Томат-паста</i>	ККал-79, Белки-2, Жиры-5, У/в-5
180	<b>плов из отварной птицы</b> <i>Куры, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	ККал-445, Белки-20, Жиры-25, У/в-35
40	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-139, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
<b>Итого за обед</b>		ККал-731, Белки-26, Жиры-33, У/в-63
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>булочка ванильная</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	ККал-289, Белки-7, Жиры-5, У/в-52
180	<b>Сок</b>	ККал-76, Белки-1, У/в-18
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-365, Белки-8, Жиры-5, У/в-70
<b><u>Ужин</u></b>		
90	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, капуста квашенная, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Огурцы соленые</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
140	<b>Суфле рыбное</b> <i>минтай потрошеный, Молоко, Яйцо, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-150, Белки-5, Жиры-7, У/в-5

180	<b>Чай сладкий с лимоном</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-9
40	<b>хлеб пшеничный</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-369, Белки-10, Жиры-13, У/в-42
<b>Итого за</b>		ККал-1 960, Белки-56, Жиры-68, У/в-249

МДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

26.07.2024

## (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> <i>Овсяные хлопья -Геркулес-, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-157, Белки-5, Жиры-8, У/в-17
170	<b>какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
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-388, Белки-10, Жиры-16, У/в-54
<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>		
30	<b>помидоры свежие порционно</b>	ККал-3, У/в-1
150	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Чеснок, Капуста, Томат-паста</i>	ККал-66, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
130	<b>плов из отварной птицы</b> <i>Куры, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Соль йодированная</i>	ККал-321, Белки-14, Жиры-18, У/в-25
150	<b>компот из смеси сухих фруктов</b> <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-30, Белки-1, Жиры-1, У/в-5
30	<b>хлеб аппетитный</b>	ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
<b>Итого за обед</b>		ККал-524, Белки-18, Жиры-24, У/в-44
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>булочка ванильная</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	ККал-206, Белки-5, Жиры-4, У/в-37

150 Сок

ККал-63, Белки-1, У/в-15

---

**Итого за Полдник** ККал-269, Белки-6, Жиры-4, У/в-52

**Ужин**

80 **Винегрет овощной**

ККал-73, Белки-1, Жиры-4, У/в-7

*Картофель, Свекла, капуста квашенная, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Огурцы соленые*

110 **Суфле рыбное**

ККал-118, Белки-4, Жиры-5, У/в-4

*минтай потрошеный, Молоко, Яйцо, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная*

180 **Чай сладкий с лимоном**

ККал-36, Белки-1, У/в-9

*Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон*

30 **хлеб пшеничный**

ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

---

**Итого за Ужин** ККал-303, Белки-8, Жиры-10, У/в-35

---

**Итого за** ККал-1 526, Белки-42, Жиры-54, У/в-195

---