

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	каша ячневая вязкая <i>крупа ячневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-210, Белки-6, Жиры-6, У/в-34
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-414, Белки-12, Жиры-14, У/в-67
<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 мясными фрикадельками <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Яйцо, окорок свиной</i>	ККал-102, Белки-7, Жиры-7, У/в-14
100	Курица в соусе с томатом <i>Куры, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Чеснок, Сметана</i>	ККал-137, Белки-10, Жиры-10, У/в-3
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-4, У/в-29
180	Компот из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар (песок)</i>	ККал-64, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
50	хлеб аппетитный	ККал-174, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
Итого за обед		ККал-661, Белки-28, Жиры-24, У/в-72
<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
<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
150	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
180	Чай сладкий с лимоном <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон</i>	ККал-36, Белки-1, У/в-9
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин		ККал-343, Белки-8, Жиры-10, У/в-48
Итого за		ККал-1 831, Белки-59, Жиры-61, У/в-252

МДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

29.07.2024

(ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
150	каша ячневая вязкая <i>крупа ячневая, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-175, Белки-5, Жиры-5, У/в-29
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-350, Белки-10, Жиры-13, У/в-57
<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 мясными фрикадельками <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Яйцо, окорок свиной</i>	ККал-85, Белки-6, Жиры-6, У/в-11
80	Курица в соусе с томатом <i>Куры, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Чеснок, Сметана</i>	ККал-110, Белки-8, Жиры-8, У/в-2
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-4, У/в-29
150	Компот из сухофруктов	ККал-53, Белки-2, Жиры-2, У/в-8

Сухофрукты, Сахар (песок)

30 **хлеб аппетитный** ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9

Итого за обед ККал-535, Белки-24, Жиры-21,
У/в-60

Полдник

50 **коржик молочный** ККал-200, Белки-4, Жиры-6, У/в-34

Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Яйцо, Молоко, сода пищевая, ванилин

150 **снежка** ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-6

Итого за Полдник ККал-276, Белки-8, Жиры-10, У/в-40

Ужин

70 **салат из свежей капусты и свежих огурцов** ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-3

Капуста , Огурцы, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Кислота лимонная

120 **Картофель отварной** ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-13

Картофель, 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-282, Белки-6, Жиры-8, У/в-40

Итого за ККал-1 485, Белки-49, Жиры-52,
У/в-207
