

(сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 180 | каша рисовая молочная жидкая <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i> | ККал-184, Белки-4, Жиры-10, У/в-21 |
| 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-377, Белки-9, Жиры-17, У/в-52 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоки | ККал-42, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-42, У/в-10 |
| <u>обед</u> | | |
| 180 | уха с крупой <i>горбуша свежемороженая, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i> | ККал-131, Белки-11, Жиры-4, У/в-13 |
| 70 | Суфле из кур <i>Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры</i> | ККал-159, Белки-13, Жиры-11, У/в-2 |
| 130 | Капуста тушеная <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Сахар (песок)</i> | ККал-106, Белки-3, Жиры-6, У/в- 10 |
| 180 | Компот из яблок с лимоном <i>Яблоки, Сахар (песок), Лимон</i> | ККал-91, У/в-23 |
| 50 | хлеб аппетитный | ККал-174, Белки-3, Жиры-1, У/в- 15 |
| Итого за обед | | ККал-661, Белки-30, Жиры-22, У/в-63 |
| <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 |
| <u>Ужин</u> | | |

| | | |
|----------------------|---|--|
| 80 | Салат из моркови с растительным маслом <i>Морковь, Сахар (песок), Масло подсолнечное</i> | ККал-85, Белки-1, Жиры-6, У/в-8 |
| 120 | Сырники творожные, запеченные <i>Творог, Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Крупа манная, Сметана, ванилин</i> | ККал-304, Белки-21, Жиры-15, У/в-21 |
| 50 | Соус молочный сладкий <i>Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин</i> | ККал-80, Белки-1, Жиры-5, У/в-8 |
| 200 | кисель из концентрата плодового или ягодного | ККал-76, У/в-19 |
| Итого за Ужин | | ККал-545, Белки-23, Жиры-26, У/в-56 |
| Итого за | | ККал-2 040, Белки-80, Жиры-90, У/в-211 |

МАДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

30.07.2024

(ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|---|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 150 | каша рисовая молочная жидкая <i>Крупа рисовая, Молоко, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i> | ККал-153, Белки-3, Жиры-8, У/в-17 |
| 170 | Чай с молоком <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i> | ККал-57, Белки-2, Жиры-2, У/в-11 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-32, Жиры-4 |
| 30 | хлеб пшеничный | ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15 |
| Итого за Завтрак1 | | ККал-318, Белки-7, Жиры-15, У/в-43 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоки | ККал-42, У/в-10 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-42, У/в-10 |
| <u>обед</u> | | |
| 150 | уха с крупой <i>горбуша свежее мороженая, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i> | ККал-109, Белки-9, Жиры-3, У/в-11 |
| 50 | Суфле из кур <i>Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры</i> | ККал-114, Белки-9, Жиры-8, У/в-1 |
| 100 | Капуста тушеная <i>Капуста, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничная, Томат-паста, Сахар (песок)</i> | ККал-81, Белки-2, Жиры-5, У/в-7 |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 150 | Компот из яблок с лимоном <i>Яблоки, Сахар (песок), Лимон</i> | ККал-76, У/в-19 |
| 30 | хлеб аппетитный | ККал-104, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| Итого за обед | | ККал-484, Белки-22, Жиры-17, У/в-47 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 40 | Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, сыр</i> | ККал-147, Белки-5, Жиры-10, У/в-9 |
| 160 | молоко питьевое пастеризованное | ККал-186, Белки-9, Жиры-10, У/в-15 |
| Итого за Полдник | | ККал-333, Белки-14, Жиры-20, У/в-24 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 70 | Салат из моркови с растительным маслом <i>Морковь, Сахар (песок), Масло подсолнечное</i> | ККал-74, Белки-1, Жиры-5, У/в-7 |
| 100 | Сырники творожные, запеченные <i>Творог, Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Крупа манная, Сметана, ванилин</i> | ККал-253, Белки-17, Жиры-12, У/в-18 |
| 50 | Соус молочный сладкий <i>Молоко, Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, ванилин</i> | ККал-80, Белки-1, Жиры-5, У/в-8 |
| 180 | кисель из концентрата плодового или ягодного | ККал-69, У/в-17 |
| Итого за Ужин | | ККал-476, Белки-19, Жиры-22, У/в-50 |
| Итого за | | ККал-1 653, Белки-62, Жиры-74, У/в-174 |
