

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	каша пшеничная молочная жидкая <i>Молоко, крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-208, Белки-7, Жиры-6, У/в-33
180	какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Завтрак1		ККал-472, Белки-13, Жиры-14, У/в-76
<u>Завтрак2</u>		
100	яблоки печенные <i>Яблоки, Сахар (песок)</i>	ККал-84, У/в-20
Итого за Завтрак2		ККал-84, У/в-20
<u>обед</u>		
40	огурцы свежие порционно	ККал-5, У/в-1
180	Суп фасолевый <i>Картофель, Фасоль, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i>	ККал-107, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
130	Запеканка картофельная с отварным мясом <i>Картофель, окорок свиной, Яйцо, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-195, Белки-15, Жиры-10, У/в-11
40	соус томатный с овощами <i>Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
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-572, Белки-24, Жиры-19, У/в-52
<u>Полдник</u>		
70	Пряник	ККал-259, Белки-4, Жиры-5, У/в-49
180	кефир	ККал-85, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
50	шоколад	
Итого за Полдник		ККал-344, Белки-10, Жиры-

		10, У/в-57
	<u>Ужин</u>	
80	тефтели.Белип <i>Творог, минтай потрашенный, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Яйцо, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i>	ККал-117, Белки-12, Жиры-4, У/в-6
50	Соус сметанный с томатом <i>Сметана, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-9, У/в-3
100	макаронны отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-123, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
180	Сок	ККал-76, Белки-1, У/в-18
40	хлеб пшеничный	ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
	Итого за Ужин	ККал-518, Белки-22, Жиры-17, У/в-67
	Итого за	ККал-1 990, Белки-69, Жиры-60, У/в-272

МАДОУ ЦРР "ДЕТСКИЙ САД №112"

31.07.2024

(ясли)

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

Завтрак1

150	каша пшеничная молочная жидкая <i>Молоко, крупа пшеничная, Сахар (песок), Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-174, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
170	какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко, Сахар (песок)</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-22
5	Масло сливочное	ККал-32, Жиры-4
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
	Итого за Завтрак1	ККал-405, Белки-11, Жиры-13, У/в-65

Завтрак2

100	яблоки печенные <i>Яблоки, Сахар (песок)</i>	ККал-84, У/в-20
	Итого за Завтрак2	ККал-84, У/в-20

обед

30	огурцы свежие порционно	ККал-3, У/в-1
150	Суп фасолевый <i>Картофель, Фасоль, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
100	Запеканка картофельная с отварным мясом <i>Картофель, окорок свиной, Яйцо, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-150, Белки-11, Жиры-8, У/в-9

30	соус томатный с овощами <i>Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	ККал-20, Жиры-2, У/в-1
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-419, Белки-18, Жиры-16, У/в-40
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-28
160	кефир	ККал-76, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-224, Белки-8, Жиры-7, У/в-35
<u>Ужин</u>		
60	тефтели.Белип <i>Творог, минтай потрашенный, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Яйцо, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i>	ККал-87, Белки-9, Жиры-3, У/в-5
40	Соус сметанный с томатом <i>Сметана, Томат-паста, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль йодированная</i>	ККал-81, Белки-1, Жиры-7, У/в-2
100	макароны отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-123, Белки-4, Жиры-3, У/в-20
170	Сок	ККал-71, Белки-1, У/в-17
30	хлеб пшеничный	ККал-76, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин		ККал-438, Белки-17, Жиры-14, У/в-59
Итого за		ККал-1 570, Белки-54, Жиры-50, У/в-219
