

МБДОУ 105 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	105 Какао с молоком(180) * <i>какао, сахар песок, молоко свежее</i>	Углеводы-8, Белки-5, Калорийность-108, Жиры-6
160	105 Суп молочный с крупой(150) * <i>масло сливочное, пшено, сахар песок, молоко свежее, Вода</i>	Углеводы-13, Калорийность-98, Жиры-4, Белки-4
50	105 Бутерброд с маслом50* <i>масло сливочное, хлеб</i>	Жиры-4, Углеводы-20, Белки-3, Калорийность-129
390	Итого за Завтрак	Углеводы-41, Белки-12, Калорийность-335, Жиры-14
<u>Завтрак 2</u>		
100	105 Мандарины(100) * <i>мандарины</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
40	105 Хлеб пшеничный(40) * <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-110, Белки-4
200	105 Компот из свежих плодов(180) * <i>сахар песок, яблоки, кислота лимонная</i>	Жиры-0, Калорийность-91, Белки-0, Углеводы-23, Витамин С-2
85	105 Котлеты московские(70) * <i>лук, масло растительное, сухари панировочные, говядина, баранина, молоко свежее, хлеб</i>	Углеводы-24, Жиры-4, Белки-4, Калорийность-148
130	105 Пюре из свеклы(130) * <i>масло сливочное, свекла, Томатная паста 25% ж/б</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-117, Углеводы-14
3	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
180	105 Суп с клецками(180) * <i>картофель, лук, масло растительное, масло сливочное, морковь, соль (йодированная), укроп, яйцо, молоко свежее, мука в/с</i>	Углеводы-17, Жиры-9, Калорийность-178, Белки-12
54	105 Хлеб ржаной(50) * <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-130
692	Итого за Обед	Витамин С-2, Жиры-22, Углеводы-119, Калорийность-774, Белки-26
<u>Полдник</u>		
70	105 Булочка творожная(70) * <i>дрожжи, масло сливочное, сахар песок, яйцо, ванилин, молоко свежее, творог, мука в/с</i>	Калорийность-305, Углеводы-40, Жиры-13, Белки-8
110	105 Запеканка из творога <i>крупка манная, масло сливочное, сахар песок, яйцо, сухари панировочные, молоко свежее, сметана, творог, мука в/с</i>	Жиры-6, Витамин С-0, Калорийность-132, Углеводы-12, Белки-9
200	105 Напиток лимонный(150) * <i>сахар песок, лимоны</i>	
160	105 Кефир(180) * <i>кефир</i>	Белки-10, Жиры-7, Калорийность-130, Углеводы-7
540	Итого за Полдник	Калорийность-567, Углеводы-59, Жиры-26, Белки-27, Витамин С-0
1 722	Итого за день	Углеводы-219, Белки-65, Калорийность-1 676, Жиры-62, Витамин С-2

МБДОУ 105 Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	105 Какао с молоком(180) * <i>какао, сахар песок, молоко свежее</i>	Углеводы-8, Белки-5, Калорийность-108, Жиры-6
140	105 Суп молочный с крупой(150) * <i>масло сливочное, пшено, сахар песок, молоко свежее, Вода</i>	Углеводы-13, Калорийность-98, Жиры-4, Белки-4
35	105 Бутерброд с маслом(30/5) * <i>масло сливочное, хлеб</i>	Калорийность-106, Жиры-4, Углеводы-15, Белки-2
345	Итого за Завтрак	Углеводы-36, Белки-11, Калорийность-312, Жиры-14
<u>Завтрак 2</u>		
95	105 Мандарины(95) * <i>мандарины</i>	
95	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
150	105 Компот из свежих плодов(150) * <i>сахар песок, яблоки, кислота лимонная</i>	Углеводы-4, Калорийность-19
25	105 Хлеб пшеничный(30) * <i>хлеб</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
110	105 Пюре из свеклы(130) * <i>масло сливочное, свекла, Томатная паста 25% ж/б</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-117, Углеводы-14
50	105 Котлеты аппетитные(50) * <i>лук, масло сливочное, сухари панировочные, говядина, баранина, молоко свежее, хлеб</i>	Углеводы-12, Жиры-2, Белки-3, Калорийность-82
5	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
40	105 Хлеб ржаной(30) * <i>хлеб ржаной</i>	Белки-2, Калорийность-63, Жиры-0, Витамин С-0, Углеводы-13
160	105 Суп с клецками(180) * <i>картофель, лук, масло растительное, масло сливочное, морковь, соль (йодированная), укроп, яйцо, молоко свежее, мука в/с</i>	Углеводы-17, Жиры-9, Калорийность-178, Белки-12
540	Итого за Обед	Углеводы-75, Калорийность-530, Белки-21, Жиры-16, Витамин С-0
<u>Полдник</u>		
70	105 Запеканка из творога <i>крупя манная, масло сливочное, сахар песок, яйцо, сухари панировочные, творог, мука в/с</i>	Жиры-6, Витамин С-0, Калорийность-132, Углеводы-12, Белки-9
180	105 Напиток лимонный(150) * <i>сахар песок, лимоны</i>	
50	105 Булочка творожная(50) * <i>дрожжи, масло сливочное, сахар песок, яйцо, ванилин, молоко свежее, творог, мука в/с</i>	
130	105 Кефир(150) * <i>кефир</i>	Белки-5, Калорийность-78, Жиры-4, Углеводы-7
430	Итого за Полдник	Жиры-10, Витамин С-0, Калорийность-210, Углеводы-19, Белки-14
1 410	Итого за день	Углеводы-130, Белки-46, Калорийность-1 052, Жиры-40, Витамин С-0

