

МБДОУ 105 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	105 Каша молочная с крупой <i>крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Жиры-7, Калорийность-200, Белки-7, Углеводы-30
180	105 Чай с молоком(150) * <i>сахар песок, чай, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Калорийность-21, Углеводы-2, Белки-1, Жиры-1
50	105 Бутерброд с маслом50* <i>масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб</i>	Жиры-4, Углеводы-20, Белки-3, Калорийность-129
390	Итого за Завтрак	Жиры-12, Калорийность-350, Белки-11, Углеводы-52
<u>Завтрак 2</u>		
100	105 Мандарины(100) * <i>мандарины</i>	
100	Итого за Завтрак 2	
<u>Обед</u>		
180	105 Суп гороховый № 81(180) * <i>горох, картофель, лук, масло растительное, морковь, укроп, Зелень петрушка</i>	Калорийность-138, Витамин С-13, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
50	105 Хлеб ржаной(50) * <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-130
180	105 Жаркое по-домашнему(180) * <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, чеснок, говядина, баранина, Томатная паста 25% ж/б</i>	Витамин С-22, Углеводы-25, Калорийность-347, Жиры-17, Белки-26
3	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
200	105 Кисель из кураги(180) * <i>крахмал, сахар песок, кислота лимонная, курага</i>	Калорийность-106, Углеводы-25, Белки-1
613	Итого за Обед	Калорийность-721, Витамин С-35, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-101
<u>Полдник</u>		
180	105 Напиток фруктовый(180) * <i>Напиток из груши дички</i>	Калорийность-3, Углеводы-29
20	105 пряники(20) * <i>пряники</i>	Жиры-3, Углеводы-42, Белки-3, Калорийность-204
90	105 Суфле из рыбы с яйцом(80) * <i>лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, яйцо, сухари панировочные, рыба минтай, молоко свежее 2,5-3,2%, хлеб</i>	Витамин С-1, Калорийность-124, Жиры-5, Углеводы-10, Белки-11
200	105 Чай с лимоном <i>сахар песок, чай, лимоны, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
55	105 Салат из квашеной капусты с луком(60) <i>капуста квашенная, лук, масло растительное</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-12, Жиры-3
40	105 Хлеб пшеничный(40) * <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-110, Белки-4
585	Итого за Полдник	Калорийность-518, Углеводы-117, Жиры-13, Белки-20, Витамин С-1
1 688	Итого за день	Жиры-49, Калорийность-1 589, Белки-68, Углеводы-270, Витамин С-36

МБДОУ 105 Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	105 Каша молочная с крупой <i>крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Жиры-7, Калорийность-200, Белки-7, Углеводы-30
160	105 Чай с молоком(150) * <i>сахар песок, чай, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Калорийность-21, Углеводы-2, Белки-1, Жиры-1
35	105 Бутерброд с маслом(30/5) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб</i>	Калорийность-106, Жиры-4, Углеводы-15, Белки-2
345	Итого за Завтрак	Жиры-12, Калорийность-327, Белки-10, Углеводы-47
<u>Завтрак 2</u>		
150	105 Сок(150) * <i>Сок фруктовый яблочный</i>	Калорийность-68, Углеводы-17
150	Итого за Завтрак 2	Калорийность-68, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
150	105 Суп гороховый № 81(150) * <i>горох, картофель, лук, масло растительное, морковь</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17, Витамин С-0, Жиры-0
40	105 Хлеб ржаной(40) * <i>хлеб ржаной</i>	
150	105 Жаркое по-домашнему(160) * <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, чеснок, говядина, баранина, Томатная паста 25% ж/б</i>	
3	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
150	105 Кисель из кураги(150) * <i>крахмал, сахар песок, кислота лимонная, курага</i>	Белки-1, Калорийность-112, Углеводы-26
493	Итого за Обед	Калорийность-192, Белки-4, Углеводы-43, Витамин С-0, Жиры-0
<u>Полдник</u>		
150	105 Сок(150) * <i>Сок фруктовый яблочный</i>	Калорийность-68, Углеводы-17
70	105 Суфле из рыбы с яйцом(80) * <i>лук, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь, яйцо, сухари панчурочные, рыба минтай, молоко свежее 2,5-3,2%, хлеб</i>	Витамин С-1, Калорийность-124, Жиры-5, Углеводы-10, Белки-11
170	105 Чай с лимоном <i>сахар песок, чай, лимоны, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
30	105 Хлеб пшеничный(30) * <i>хлеб</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
12	105 пряники(12) * <i>пряники</i>	
30	105 Салат из квашеной капусты с луком(60) <i>капуста квашенная, лук, масло растительное</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-12, Жиры-3
462	Итого за Полдник	Калорийность-340, Углеводы-61, Витамин С-1, Жиры-8, Белки-15
1 450	Итого за день	Жиры-20, Калорийность-927, Белки-29, Углеводы-168, Витамин С-1

