

**МБДОУ 105 Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
160	<b>105 Каша молочная с крупой</b> <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	<b>105 Чай с молоком(150) *</b> <i>сахар песок, чай, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Калорийность-21, Углеводы-2, Белки-1, Жиры-1
50	<b>105 Бутерброд с маслом50*</b> <i>масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб</i>	Жиры-4, Углеводы-20, Белки-3, Калорийность-129
390	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-12, Калорийность-350, Белки-11, Углеводы-52
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>105 Мандарины(100) *</b> <i>мандарины</i>	
100	<b>Итого за Завтрак 2</b>	
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>105 Суп гороховый № 81(180) *</b> <i>горох, картофель, лук, масло растительное, морковь, укроп, Зелень петрушка</i>	Калорийность-138, Витамин С-13, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
50	<b>105 Хлеб ржаной(50) *</b> <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-130
180	<b>105 Жаркое по-домашнему(180) *</b> <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	<b>105 Соль(3) *</b> <i>соль (йодированная)</i>	
200	<b>105 Кисель из кураги(180) *</b> <i>крахмал, сахар песок, кислота лимонная, курага</i>	Калорийность-106, Углеводы-25, Белки-1
613	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-721, Витамин С-35, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-101
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>105 Напиток фруктовый(180) *</b> <i>Напиток из груши дички</i>	Калорийность-3, Углеводы-29
20	<b>105 пряники(20) *</b> <i>пряники</i>	Жиры-3, Углеводы-42, Белки-3, Калорийность-204
90	<b>105 Суфле из рыбы с яйцом(80) *</b> <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	<b>105 Чай с лимоном</b> <i>сахар песок, чай, лимоны, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
55	<b>105 Салат из квашеной капусты с луком(60)</b> <i>капуста квашенная, лук, масло растительное</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-12, Жиры-3
40	<b>105 Хлеб пшеничный(40) *</b> <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-110, Белки-4
585	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-518, Углеводы-117, Жиры-13, Белки-20, Витамин С-1
1 688	<b>Итого за день</b>	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)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>105 Каша молочная с крупой</b> <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	<b>105 Чай с молоком(150) *</b> <i>сахар песок, чай, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Калорийность-21, Углеводы-2, Белки-1, Жиры-1
35	<b>105 Бутерброд с маслом(30/5) *</b> <i>масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб</i>	Калорийность-106, Жиры-4, Углеводы-15, Белки-2
345	<b>Итого за Завтрак</b>	Жиры-12, Калорийность-327, Белки-10, Углеводы-47
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>105 Сок(150) *</b> <i>Сок фруктовый яблочный</i>	Калорийность-68, Углеводы-17
150	<b>Итого за Завтрак 2</b>	Калорийность-68, Углеводы-17
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>105 Суп гороховый № 81(150) *</b> <i>горох, картофель, лук, масло растительное, морковь</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17, Витамин С-0, Жиры-0
40	<b>105 Хлеб ржаной(40) *</b> <i>хлеб ржаной</i>	
150	<b>105 Жаркое по-домашнему(160) *</b> <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, чеснок, говядина, баранина, Томатная паста 25% ж/б</i>	
3	<b>105 Соль(3) *</b> <i>соль (йодированная)</i>	
150	<b>105 Кисель из кураги(150) *</b> <i>крахмал, сахар песок, кислота лимонная, курага</i>	Белки-1, Калорийность-112, Углеводы-26
493	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-192, Белки-4, Углеводы-43, Витамин С-0, Жиры-0
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>105 Сок(150) *</b> <i>Сок фруктовый яблочный</i>	Калорийность-68, Углеводы-17
70	<b>105 Суфле из рыбы с яйцом(80) *</b> <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	<b>105 Чай с лимоном</b> <i>сахар песок, чай, лимоны, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
30	<b>105 Хлеб пшеничный(30) *</b> <i>хлеб</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
12	<b>105 пряники(12) *</b> <i>пряники</i>	
30	<b>105 Салат из квашеной капусты с луком(60)</b> <i>капуста квашенная, лук, масло растительное</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-12, Жиры-3
462	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-340, Углеводы-61, Витамин С-1, Жиры-8, Белки-15
1 450	<b>Итого за день</b>	Жиры-20, Калорийность-927, Белки-29, Углеводы-168, Витамин С-1

