

МБДОУ 105 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	105 Каша молочная с крупой <i>геркулес, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Жиры-7, Калорийность-200, Белки-7, Углеводы-30
54	105 Бутерброд с сыром(40/11/5) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, сыр российский, хлеб</i>	Белки-6, Углеводы-20, Жиры-5, Калорийность-152
180	105 Чай с сахаром(180) * <i>сахар песок, чай, Вода</i>	Калорийность-46, Углеводы-12
404	Итого за Завтрак	Жиры-12, Калорийность-398, Белки-13, Углеводы-62
<u>Завтрак 2</u>		
170	105 Сок(180) * <i>Сок фруктовый яблочный</i>	Калорийность-81, Углеводы-20
170	Итого за Завтрак 2	Калорийность-81, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
130	105 Каша рассыпчатая пшениная <i>масло сливочное 72,50-82,50%, пшено</i>	Калорийность-155, Белки-4, Углеводы-26, Жиры-5
50	105 Салат из белокачанной капусты <i>горошек зеленый, капуста свежая, масло растительное, Зелень петрушка</i>	Белки-1, Калорийность-32, Углеводы-3, Витамин С-12, Жиры-3
180	105 Суп картофельный с крупой(180) * <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, рис, укроп</i>	Жиры-3, Калорийность-106, Витамин С-13, Углеводы-21, Белки-2
41	105 Хлеб пшеничный(40) * <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-110, Белки-4
90	105 Шницель рыбный натуральный(110) * <i>лук, масло растительное, яйцо, сухари панировочные, рыба минтай, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-111, Белки-14
48	105 Хлеб ржаной(50) * <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-130
180	105 Компот из сушеных фруктов № 376(150) * <i>сахар песок, сухофрукты, кислота лимонная</i>	Белки-0, Калорийность-88, Углеводы-22
3	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
722	Итого за Обед	Калорийность-732, Белки-29, Углеводы-123, Жиры-18, Витамин С-25
<u>Уплотненный полдник</u>		
70	105 Крендель сахарный(80) * <i>дрожжи, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, ванилин, молоко свежее 2,5-3,2%, мука в/с</i>	Жиры-6, Белки-6, Углеводы-40, Калорийность-233
180	105 Кефир(180) * <i>кефир 2,5-3,2%</i>	Белки-10, Жиры-7, Калорийность-130, Углеводы-7
130	105 Запеканка из творога <i>крупка манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%, сметана 15%, творог 9%, Изюм, мука в/с</i>	Жиры-6, Витамин С-0, Калорийность-132, Углеводы-12, Белки-9
180	105 Чай с лимоном(200) * <i>сахар песок, чай, лимоны</i>	Углеводы-12, Белки-0, Калорийность-46
560	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-19, Белки-25, Углеводы-71, Калорийность-541, Витамин С-0
1 856	Итого за день	Жиры-49, Калорийность-1 752, Белки-67, Углеводы-276, Витамин С-25

МБДОУ 105 Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	105 Каша молочная с крупой <i>геркулес, масло сливочное 72,50-82,50%, пшено, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Жиры-7, Калорийность-200, Белки-7, Углеводы-30
160	105 Чай с сахаром <i>сахар песок, чай, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
35	105 Бутерброд с маслом(30/5) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, хлеб</i>	Калорийность-106, Жиры-4, Углеводы-15, Белки-2
325	Итого за Завтрак	Жиры-11, Калорийность-333, Белки-9, Углеводы-52
<u>Завтрак 2</u>		
140	105 Сок(150) * <i>Сок фруктовый яблочный</i>	Калорийность-68, Углеводы-17
140	Итого за Завтрак 2	Калорийность-68, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
110	105 Каша рассыпчатая пшеничная <i>масло сливочное 72,50-82,50%, пшено</i>	Калорийность-155, Белки-4, Углеводы-26, Жиры-5
40	105 Салат из белокачанной капусты <i>горошек зеленый, капуста свежая, масло растительное, Зелень петрушка</i>	Белки-1, Калорийность-32, Углеводы-3, Витамин С-12, Жиры-3
150	105 Суп картофельный с крупой(150) <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, рис, укроп</i>	Калорийность-45, Жиры-2, Белки-1, Витамин С-6, Углеводы-10
60	105 Шницель рыбный натуральный(110) * <i>лук, масло растительное, яйцо, сухари панировочные, рыба минтай, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-111, Белки-14
31	105 Хлеб пшеничный(30) * <i>хлеб</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
48	105 Хлеб ржаной(50) * <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-130
150	105 Компот из сушеных фруктов № 376(150) * <i>сахар песок, сухофрукты, кислота лимонная</i>	Белки-0, Калорийность-88, Углеводы-22
3	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
592	Итого за Обед	Калорийность-632, Белки-26, Углеводы-110, Жиры-15, Витамин С-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
70	105 Запеканка из творога <i>крупка манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сухари панировочные, сметана 15%, творог 9%, мука в/с</i>	Жиры-6, Витамин С-0, Калорийность-132, Углеводы-12, Белки-9
150	105 Кефир(150) * <i>кефир 2,5-3,2%</i>	Белки-5, Калорийность-78, Жиры-4, Углеводы-7
60	105 Крендель сахарный(60) * <i>дрожжи, масло растительное, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, молоко свежее 2,5-3,2%, мука в/с</i>	Калорийность-204, Белки-6, Углеводы-37, Жиры-3
150	105 Чай с лимоном <i>сахар песок, чай, лимоны, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
430	Итого за Уплотненный полдник	Жиры-13, Витамин С-0, Калорийность-441, Углеводы-63, Белки-20
1 487	Итого за день	Жиры-39, Калорийность-1 474, Белки-55, Углеводы-242, Витамин С-18

