

МБДОУ 105 Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
48	105 Бутерброд с джемом или повидлом(30/15/3) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, джем, хлеб</i>	Калорийность-136, Жиры-3, Углеводы-26, Белки-2
160	105 Чай с сахаром <i>сахар песок, чай, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
150	105 Каша овсяная вязкая с сахаром №168(150) * <i>геркулес, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Углеводы-22, Белки-14, Жиры-14, Калорийность-276
358	Итого за Завтрак	Калорийность-439, Жиры-17, Углеводы-55, Белки-16
<u>Завтрак 2</u>		
100	105 яблоки.(100) * <i>яблоки</i>	Витамин С-5, Жиры-0, Углеводы-11, Калорийность-47, Белки-0
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-5, Жиры-0, Углеводы-11, Калорийность-47, Белки-0
<u>Обед</u>		
150	105 Компот из сушеных фруктов№376(150) * <i>сахар песок, кислота лимонная, курага</i>	Белки-0, Калорийность-88, Углеводы-22
110	105 Картофельное пюре(130) * <i>картофель, масло сливочное 72,50-82,50%, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Витамин С-22, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-131
80	105 Печень, тушенная в соусе(40/40) * <i>сметана 15%, мука в/с, печень говяжья</i>	Белки-11, Жиры-3, Витамин С-0, Углеводы-6, Калорийность-98
35	105 Хлеб ржаной(40) * <i>хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17, Витамин С-0, Жиры-0
3	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
150	105 Суп рыбный(150) * <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, пшено, укроп, консервы рыбные (сайра) ж/б</i>	Жиры-1, Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-59
32	105 Хлеб пшеничный(30) * <i>хлеб</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
560	Итого за Обед	Белки-22, Калорийность-527, Углеводы-91, Витамин С-22, Жиры-8
<u>Полдник</u>		
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
49	105 Булочка творожная(50) * <i>дрожжи, масло сливочное 72,50-82,50%, мука, сахар песок, яйцо, ванилин, молоко свежее 2,5-3,2%, творог 9%</i>	
68	105 Запеканка из творога <i>крупа 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
120	105 Ряженка(150) * <i>ряженка</i>	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
417	Итого за Полдник	Калорийность-245, Углеводы-21, Белки-15, Жиры-11, Витамин С-0
1 435	Итого за день	Калорийность-1 258, Жиры-36, Углеводы-178, Белки-53, Витамин С-27

МБДОУ 105 Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	105 Чай с сахаром(180) * <i>сахар песок, чай</i>	Калорийность-46, Углеводы-12
60	105 Бутерброд с джемом или повидлом(40/15/5) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, джем, хлеб</i>	Жиры-4, Углеводы-26, Калорийность-150, Белки-2
170	105 Каша овсяная вязкая с сахаром №168(150) * <i>геркулес, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Углеводы-22, Белки-14, Жиры-14, Калорийность-276
430	Итого за Завтрак	Калорийность-472, Углеводы-60, Жиры-18, Белки-16
<u>Завтрак 2</u>		
100	105 яблоки.(100) * <i>яблоки</i>	Витамин С-5, Жиры-0, Углеводы-11, Калорийность-47, Белки-0
100	Итого за Завтрак 2	Витамин С-5, Жиры-0, Углеводы-11, Калорийность-47, Белки-0
<u>Обед</u>		
115	105 Печень, тушеная в сметанном соусе(80/30) * <i>лук, масло растительное, сметана 15%, мука в/с, печень говяжья</i>	Углеводы-10, Калорийность-254, Жиры-11, Витамин С-2, Белки-26
130	105 Картофельное пюре(130) * <i>картофель, масло сливочное 72,50-82,50%, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Витамин С-22, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-131
180	105 Компот из смеси сухофруктов(180) * <i>сахар песок, кислота лимонная, курага, Изюм</i>	Углеводы-16, Калорийность-65, Белки-0
3	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
40	105 Хлеб пшеничный(40) * <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-110, Белки-4
45	105 Хлеб ржаной(50) * <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-130
180	105 Суп рыбный(180) * <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, пшено, укроп, консервы рыбные (сайра) ж/б</i>	Жиры-2, Калорийность-74, Углеводы-11, Белки-2
693	Итого за Обед	Углеводы-100, Калорийность-764, Жиры-21, Витамин С-24, Белки-40
<u>Полдник</u>		
200	Чай с молоком (200) * <i>сахар песок, чай, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	
110	105 Запеканка из творога <i>крупа манная, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, сметана 15%, творог 9%, молоко свежее 1, Изюм, мука в/с</i>	Жиры-6, Витамин С-0, Калорийность-132, Углеводы-12, Белки-9
150	105 Ряженка(180) * <i>ряженка</i>	Углеводы-8, Жиры-5, Белки-6, Калорийность-108
80	105 Булочка творожная(70) * <i>дрожжи, масло сливочное 72,50-82,50%, сахар песок, яйцо, ванилин, молоко свежее 2,5-3,2%, творог 9%, мука в/с</i>	Калорийность-305, Углеводы-40, Жиры-13, Белки-8
540	Итого за Полдник	Жиры-24, Витамин С-0, Калорийность-545, Углеводы-60, Белки-23
1 763	Итого за день	Калорийность-1 828, Углеводы-231, Жиры-63, Белки-79, Витамин С-29

