

МБДОУ 105 Сад

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
190	105 Кофейный напиток(180) * <i>кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%, Вода</i>	Калорийность-85, Углеводы-8, Белки-4, Жиры-4
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
400	Итого за Завтрак	Жиры-15, Калорийность-435, Белки-13, Углеводы-64
<u>Завтрак 2</u>		
50	105 Напиток фруктовый(180) * <i>Напиток витаминизированный</i>	Калорийность-3, Углеводы-29
50	Итого за Завтрак 2	Калорийность-3, Углеводы-29
<u>Обед</u>		
150	105 Каша рассыпчатая ячневая с овощами(150) * <i>крупа ячневая, лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь</i>	Витамин С-1, Углеводы-22, Белки-3, Калорийность-134, Жиры-4
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
180	105 Кисель из кураги № 380(180) * <i>крахмал, сахар песок, кислота лимонная, курага</i>	Калорийность-133, Углеводы-34, Жиры-0, Белки-1
180	105 Суп картофельный с крупой (180) <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, пшено, Зелень петрушка, Вода</i>	Жиры-2, Калорийность-93, Витамин С-15, Углеводы-17, Белки-2
41	105 Хлеб пшеничный(40) * <i>хлеб</i>	Витамин С-0, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-110, Белки-4
48	105 Хлеб ржаной(50) * <i>хлеб ржаной</i>	Витамин С-0, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24, Калорийность-130
3	105 Соль(3) * <i>соль (йодированная)</i>	
692	Итого за Обед	Витамин С-17, Углеводы-124, Белки-25, Калорийность-724, Жиры-15
<u>Уплотненный полдник</u>		
20	105 Кондитерское изделие(печенье) * <i>печенье</i>	Углеводы-15, Белки-2, Жиры-2, Калорийность-41
180	105 Снежок(180) * <i>бифидок, снежок</i>	Калорийность-79, Углеводы-11, Белки-3, Жиры-3
50	105 Консервы овощные закусочные (порциями)(50) * <i>Икра кабачковая консерв.</i>	Калорийность-60, Углеводы-4, Жиры-4, Белки-1
180	105 Чай с лимоном <i>сахар песок, чай, лимоны, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
130	105 Макароны с маслом и сыром <i>макаронные изделия, масло сливочное 72,50-82,50%, сыр российский</i>	Жиры-4, Углеводы-43, Белки-6, Калорийность-235
560	Итого за Уплотненный полдник	Углеводы-80, Белки-12, Жиры-13, Калорийность-442
1 702	Итого за день	Жиры-43, Калорийность-1 604, Белки-50, Углеводы-297, Витамин С-17

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
47	105 Бутерброд с джемом или повидлом(30/3/14) * <i>масло сливочное 72,50-82,50%, джем, хлеб</i>	Белки-2, Углеводы-21, Калорийность-131, Жиры-5
150	105 Кофейный напиток(150) * <i>кофейный напиток, сахар песок, молоко свежее 2,5-3,2%</i>	Белки-5, Углеводы-10, Жиры-6, Калорийность-118
347	Итого за Завтрак	Жиры-18, Калорийность-449, Белки-14, Углеводы-61
<u>Завтрак 2</u>		
94	105 яблоки.(100) * <i>яблоки</i>	Витамин С-5, Жиры-0, Углеводы-11, Калорийность-47, Белки-0
94	Итого за Завтрак 2	Витамин С-5, Жиры-0, Углеводы-11, Калорийность-47, Белки-0
<u>Обед</u>		
110	105 Каша рассыпчатая ячневая с овощами(150) * <i>крупа ячневая, лук, масло сливочное 72,50-82,50%, морковь</i>	Витамин С-1, Углеводы-22, Белки-3, Калорийность-134, Жиры-4
60	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
33	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>	
31	105 Хлеб пшеничный(30) * <i>хлеб</i>	Углеводы-15, Калорийность-71, Белки-2
150	105 Кисель из кураги(150) * <i>крахмал, сахар песок, кислота лимонная, курага</i>	Белки-1, Калорийность-112, Углеводы-26
150	105 Суп картофельный с крупой(150) <i>картофель, лук, масло растительное, морковь, пшено, Зелень петрушка</i>	Калорийность-45, Жиры-2, Белки-1, Витамин С-6, Углеводы-10
537	Итого за Обед	Витамин С-8, Углеводы-100, Белки-21, Калорийность-566, Жиры-11
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	105 Консервы овощные закусочные (порциями)(50) * <i>Икра кабачковая консерв.</i>	Калорийность-60, Углеводы-4, Жиры-4, Белки-1
12	105 Вафли(20) * <i>вафли</i>	
150	105 Чай с лимоном <i>сахар песок, чай, лимоны, Вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-27, Белки-0
145	105 Снежок(150) * <i>бифидок, снежок</i>	
110	105 Макароны с маслом и сыром <i>макаронные изделия, масло сливочное 72,50-82,50%, сыр российский</i>	Жиры-4, Углеводы-43, Белки-6, Калорийность-235
447	Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-322, Углеводы-54, Жиры-8, Белки-7
1 425	Итого за день	Жиры-37, Калорийность-1 384, Белки-42, Углеводы-226, Витамин С-13

