

Меню детского сада (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
145	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-364, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-34
	<i>яйцо, творог, молоко сгущенное, морковь, молоко, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, сметана 15%, масло растительное</i>	
25	Бутерброды с маслом	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9
	<i>хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское</i>	
180	Какао с молоком	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11
	<i>молоко, сахар-песок, какао</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-54
<u>Завтрак 2</u>		
70	Плоды свежие	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Завтрак 2		Калорийность-33, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
	<i>свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат-паста, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок</i>	
60	Бифштекс рубленый	Калорийность-181, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-12
	<i>мясо говядина, молоко, масло растительное, соль йодированная</i>	
110	Пюре картофельное	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27
	<i>картофель, молоко, масло сливочное крестьянское, соль йодированная</i>	
40	Салат из свежих огурцов	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-1
	<i>огурцы свежие, масло растительное</i>	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-36, Углеводы-9
	<i>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</i>	
Итого за Обед		Калорийность-530, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		
150	Суп молочный с крупой овсяной	Калорийность-204, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-21
	<i>молоко, геркулес, масло сливочное крестьянское, сахар-песок</i>	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
150	Кефир	Калорийность-60, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-32
<u>Ужин</u>		

15	Хлеб пшеничный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
180	Чай с сахаром	Калорийность-21, Углеводы-5
сахар-песок, чай		
Итого за Ужин		Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12
Итого за день		Калорийность-1 432, Белки-48, Жиры-60, Углеводы-185
И.О. заведующего МБДОУ д/с № 4	Боброва Л.А.	фактическая стоимость, руб.160,00

Меню детского сада (детский сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170	Запеканка из творога с морковью	Калорийность-427, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-40
яйцо, творог, молоко сгущенное, морковь, молоко, сахар-песок, крупа манная, сухари панировочные, сметана 15%, масло растительное		
30	Бутерброды с маслом	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское		
200	Какао с молоком	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12
молоко, сахар-песок, какао		
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-63
<u>Завтрак 2</u>		
70	Плоды свежие	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Завтрак 2		Калорийность-33, Углеводы-7
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томат-паста, сметана 15%, масло растительное, соль йодированная, сахар-песок		
80	Бифштекс рубленый	Калорийность-242, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-16
мясо говядина, молоко, масло растительное, соль йодированная		
130	Пюре картофельное	Калорийность-124, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32
картофель, молоко, масло сливочное крестьянское, соль йодированная		
60	Салат из свежих огурцов	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1
огурцы свежие, масло растительное		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-43, Углеводы-10
яблоки, сахар-песок, лимонная кислота		
Итого за Обед		Калорийность-670, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		

200	Суп молочный с крупой овсяной	Калорийность-272, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-28
	<i>молоко, геркулес, масло сливочное крестьянское, сахар-песок</i>	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
180	Кефир	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-365, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-40
<u>Ужин</u>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-23, Углеводы-6
	<i>сахар-песок, чай</i>	
Итого за Ужин		Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-20
Итого за день		Калорийность-1 775, Белки-56, Жиры-79, Углеводы-227

И.О.
заведующег
о МБДОУ
д/с № 4

Бобров
а Л.А.

фактически
стоимость,
руб.160,00