МБДОУ № 130

03.03.2022

ДС130 Основная

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
72	**Рыба запеченная** мнотой филе, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная	ККал-101, Белки-9, Жиры-5, У/в-6
54	**Рыба запеченная** мнотой филе, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная	ККал-76, Белки-6, Жиры-4, У/в-5
83	**Каша рассыпчатая с маслом** гречневая крупа, масло сливочное, соль йодированная	ККал-129, Белки-2, Жиры-3, У/в-23
78	**Каша рассыпчатая с маслом** гречневая крупа, масло сливочное, соль йодированная	ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-21
60	**Капуста квашеная** капуста квашенная, лук репчатый, масло подсолнечное	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-9
40	**Капуста квашеная** капуста квашенная, лук репчатый, масло подсолнечное	ККал-21, Жиры-1, У/в-6
45	**Бутерброд с маслом и сыром** хлеб пшеничный в с. сыр., масло сливочное	ККал-139, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
35	**Бутерброд с маслом и сыром** хлеб пшеничный в с. сыр., масло сливочное	ККал-108, Белки-4, Жиры-5, У/в-11
201	**Кофейный напиток с молоком** молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-102, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
180	**Кофейный напиток с молоком** молоко, сахар (песок), кофейный напиток	ККал-91, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
	Итого за Завтрак	ККал-919, Белки-35, Жиры-35, У/в-126
	Завтрак 2	
102	**Плоды и ягоды свежие** апельсин	ККал-45, У/в-10
	Итого за Завтрак 2	ККал-45, У/в-10
	Обед	
202	**Суп картофельный с макаронными изделиями** картофель, морковь, лук репчатый, вермишель, масло подсолнечное, соль йодированная	ККал-106, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
152	**Суп картофельный с макаронными изделиями** картофель, морковь, лук репчатый, вермишель, масло подсолнечное, соль йодированная	ККал-80, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
159	**Птица, тушенная в соусе с овощами** куры, картофель, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	ККал-144, Белки-8, Жиры-6, У/в-14
132	**Птица, тушенная в соусе с овощами** куры, картофель, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	ККал-120, Белки-7, Жиры-5, У/в-12
51	**Овощи натуральные соленые**	ККал-6, У/в-1
40	**Овощи натуральные соленые** огурцы	ККал-4, У/в-1
25	**Хлеб пшеничный в/с**	ККал-59, Белки-2, У/в-8
20	**Хлеб пшеничный в/с**	ККал-47, Белки-1, У/в-7
50	**Хлеб ржаной**	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-25
40	**Хлеб ржаной**	ККал-72, Белки-3, У/в-20
178	**Компот из сушеных фруктов** сухофрукты, сахар (песок)	ККал-121, У/в-28
149	**Компот из сушеных фруктов** сухофрукты, сахар (песок)	ККал-101, У/в-24
	Итого за Обед	ККал-951, Белки-28, Жиры-17, У/в-170
	Полдник	
50	**Яйца вареные**	ККал-77, Белки-6, Жиры-6
190	**Капуста тушеная** капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	ККал-152, Белки-4, Жиры-7, У/в-24
160	**Капуста тушеная** капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная	ККал-128, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
20	**Хлеб пшеничный в/с**	ККал-47, Белки-1, У/в-7
200	**Чай с сахаром** сахар (песок), чай черный	ККал-21, У/в-6
180	**Чай с сахаром** сахар (песок), чай черный	ККал-19, У/в-5
	Итого за Полдник	ККал-444, Белки-14, Жиры-19, У/в-62
	Ужин	
70	**Крендель сахарный** мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи сухие, ванилин	ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-33
60	**Крендель сахарный** мука пшеничная, молоко, сахар (песок), яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи сухие, ванилин	ККал-162, Белки-4, Жиры-4, У/в-28
181	**Молоко кипяченое**	ККал-186, Белки-5, Жиры-7, У/в-15
151	**Молоко кипяченое**	ККал-155, Белки-4, Жиры-6, У/в-13
	Итого за Ужин	ККал-692, Белки-18, Жиры-21, У/в-89
	Итого за день	ККал-3 051, Белки-95, Жиры-92, У/в-457

Заведующий _____ Онучина Юлия Валерьевна

ровано с CamScanner