

МКДОУ 10 Солнышко (МКДОУ 10 Солнышко) Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

150/5	Чай с лимоном 150/5 <small>сахар, лимон, чай</small>		= 1,98
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-22	= 6,23
40	Яйцо вареное 40		= 5,5
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16	= 1,22
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4	= 2,15
Итого за Завтрак		Калорийность-353, Белки-6, Жиры-17, Углеводы-38	= 14,05

2-ой Завтрак

180	Сок фруктовый в ассортименте 180	Калорийность-52, Углеводы-14	= 8,46
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-52, Углеводы-14	= 8,46

Обед

30	Огурцы соленые 30 г.	Калорийность-5, Углеводы-1	= 4,58
150	Суп с рыбными консервами 150 <small>картофель, консервы рыбные в собст.соку, морковь, лук, крупа рисовая, масло сливочное, соль, зелень</small>	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-14	= 14,12
60/60	Гуляш 60/60 <small>говядина, лук, томатная паста, масло растительное, мука, соль</small>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3	= 5,26
120	Пюре картофельное 120 <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	= 9,29
50	Хлеб пшеничный 50	Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42	= 2,43
150	Компот из сухофруктов 150 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	Калорийность-88, Углеводы-22	= 3,04
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-101	= 89,1

Полдник

40	Печенье сдобное 40	Калорийность-14, Углеводы-2	= 4,75
150	Молоко кипяченое 150	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	= 10,6
Итого за Полдник		Калорийность-136, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-12	= 15,4

Итого за день		Калорийность-1 294, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-165	= 130,1
----------------------	--	---	---------



Лесова

Солнышко

МКДОУ 10 Солнышко (МКДОУ 10 Солнышко'сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/7	Чай с лимоном 200/7 <i>сахар, лимон, чай</i>	Калорийность-65, Углеводы-16	= 2,62
60	Икра кабачковая (консервированная) 60	Калорийность-235, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-22	= 6,23
40	Яйцо вареное 40		= 5,5
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16	= 1,46
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4	= 2,15
Итого за Завтрак		Калорийность-418, Белки-6, Жиры-17, Углеводы-54	= 17,96
<u>2-ой Завтрак</u>			
200	Сок фруктовый в ассортименте 200	Калорийность-52, Углеводы-14	= 9,73
Итого за 2-ой Завтрак		Калорийность-52, Углеводы-14	= 9,73
<u>Обед</u>			
200	Суп с рыбными консервами 200 <i>картофель, консервы рыбные в собст.соку, морковь, лук, крупа рисовая, масло сливочное, соль, зелень</i>	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-14	= 15,75
50/50	Гуляш 80/80 <i>говядина, лук, томатная паста, масло растительное, мука, соль</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3	= 7,28
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	= 11,62
60	Хлеб пшеничный 60		= 2,92
30	Огурцы соленые 30 г.	Калорийность-5, Углеводы-1	= 0,58
200	Компот из сухофруктов 200 <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-88, Углеводы-22	= 4,05
Итого за Обед		Калорийность-541, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-59	= 109,13
<u>Полдник</u>			
180	Молоко кипяченое 180	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	= 12,79
40	Печенье сдобное 40	Калорийность-14, Углеводы-2	= 4,78
Итого за Полдник		Калорийность-136, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-12	= 17,58
Итого за день		Калорийность-1147, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-139	= 154,4



Лосева

Лосева Наталья А. В.