

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
215	Каша рисовая жидкая	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
43	Батон	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жиры-7
10	Сыр (норцьями)	Калорийность-11, Белки-2
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
177	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-97, Белки-1, Углеводы-22
Итого за Завтрак2		
Обед		
80	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
199	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
95	Комлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-238, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-13
148	Пюре картофельное	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
98	Плоды и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
80	Запеканка из творога	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
15	джем норч,	Калорийность-180, Углеводы-45
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Полдник		
Ужин		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	джем норч,	Калорийность-228, Углеводы-57
181	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-569, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-93 Калорийность-2311, Белки-73, Жиры-65, Углеводы-350		

Детский сад №16

07.08.2023 (1,5-3 годч, Ин)

Основная (1,5-3 годч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
158	Каша рисовая жидкая	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
21	Батон	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (норцьями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
147	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Завтрак2		
Обед		
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
179	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
70	Комлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-175, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-10
148	Пюре картофельное	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Полдник		
88	Плоды и ягоды свежие(нектарин)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
80	Запеканка из творога	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-13
15	джем норч,	Калорийность-180, Углеводы-45
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Полдник		
Ужин		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
19	джем норч,	Калорийность-228, Углеводы-57
151	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин		
Итого за день		
Калорийность-549, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-88 Калорийность-2052, Белки-66, Жиры-54, Углеводы-316		