

26.01.2023 (3-7лет, 1чт)

Детский сад №16

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
203	Каша манная жидкая	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
178	Какао с молоком	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
42	Батон	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Калорийность-480, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-66		
<u>Завтрак2</u>		
88	Плоды и ягоды свежие(мандарин)	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2		
Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7		
<u>Обед</u>		
68	Икра свекольная или морковная	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
204	Рассольник ленинградский	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
10	Сметана (порция)	Калорийность-16, Жиры-2
84	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-159, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-8
149	Пюре картофельное	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Калорийность-694, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-96		
<u>Полдник</u>		
166	Молоко кипяченое	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8
36	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Калорийность-203, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-27		
<u>Ужин</u>		
50	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
170	Макаронные отварные с сыром 3-7 лет	Калорийность-250, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-38
181	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Калорийность-388, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-60		
Итого за день		
Калорийность-1 800, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-256		

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
157	Каша манная жидкая	Калорийность-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
148	Какао с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
32	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-17
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Калорийность-358, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-53		
<u>Завтрак2</u>		
83	Плоды и ягоды свежие(мандарин)	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2		
Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7		
<u>Обед</u>		
49	Икра свекольная или морковная	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
10	Сметана (порция)	Калорийность-16, Жиры-2
67	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6
149	Пюре картофельное	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		
Калорийность-591, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-80		
<u>Полдник</u>		
127	Молоко кипяченое	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
36	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за Полдник		
Калорийность-180, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25		
<u>Ужин</u>		
50	Икра кабачковая для детского питания	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
150	Макаронные отварные с сыром 1-3 года	Калорийность-226, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-32
161	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		
Калорийность-349, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-50		
Итого за день		
Калорийность-1 511, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-215		